

ほけんだより 7月

2025年7月15日
みのしましょうがっこう
ほけんしつ



定期健康診断が終わりました

身体測定・内科検診・尿検査など、4月から行っていた定期健康診断がすべて終わりました。困ることなく元気に学校生活がおくれるように、みんなの体を調べました。お医者さんでみてもらう必要がある子には、すでに「結果のお知らせ（プリント）」を渡しています。

昨年度まで定期健康診断の結果は、「けんこうのきろく」で夏休み前にお知らせしていましたが、今年度から「健康診断結果のお知らせ」として、終業式にファイルに入れてお知らせします。

みんなに

歯科健康診断の結果のお知らせをわたしました

むし歯や要注意乳歯などがあった人は、早めに歯医者さんでみてもらいましょう。

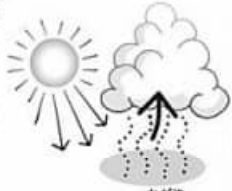
ちりょうのひつようがなかった人でも歯医者さんに行けます！
歯ぐきの様子をみてもらったり、歯こうをとってもらったり…。
かみ合わせの相談にもものってくれます 夏休みも治療のチャンスです。



もくもくと大きな雲があったら

夏の空でよく見る、もくもくと大きな雲。これは「積乱雲」です。入道雲とも言われます。夏の暑い日差しで地面が温められ、湿った空気が勢いよく空に上って雲になるので、上に向かって大きく成長します。

気持ちの良い青空と白い雲に、さんさんと輝く太陽。夏らしくさわやかなイメージがありますが、



この積乱雲は、30分から1時間の短時間に狭い範囲で、雷を落とし、激しい雨を降らせます。「ゲリラ豪雨」と言われる激しい雷雨を数時間降らせるなど災害につながることも。急に気温が下がる、風が強くなる、小さく雷の音がするなど発達した積乱雲が近くにあるサイン。川や木のそばなど危険な場所から離れ、頑丈な建物の中に避難しましょう。



基本は無理をしないこと！ 熱中症予防のための日頃からの心がけ



規則正しい生活で体調を整える

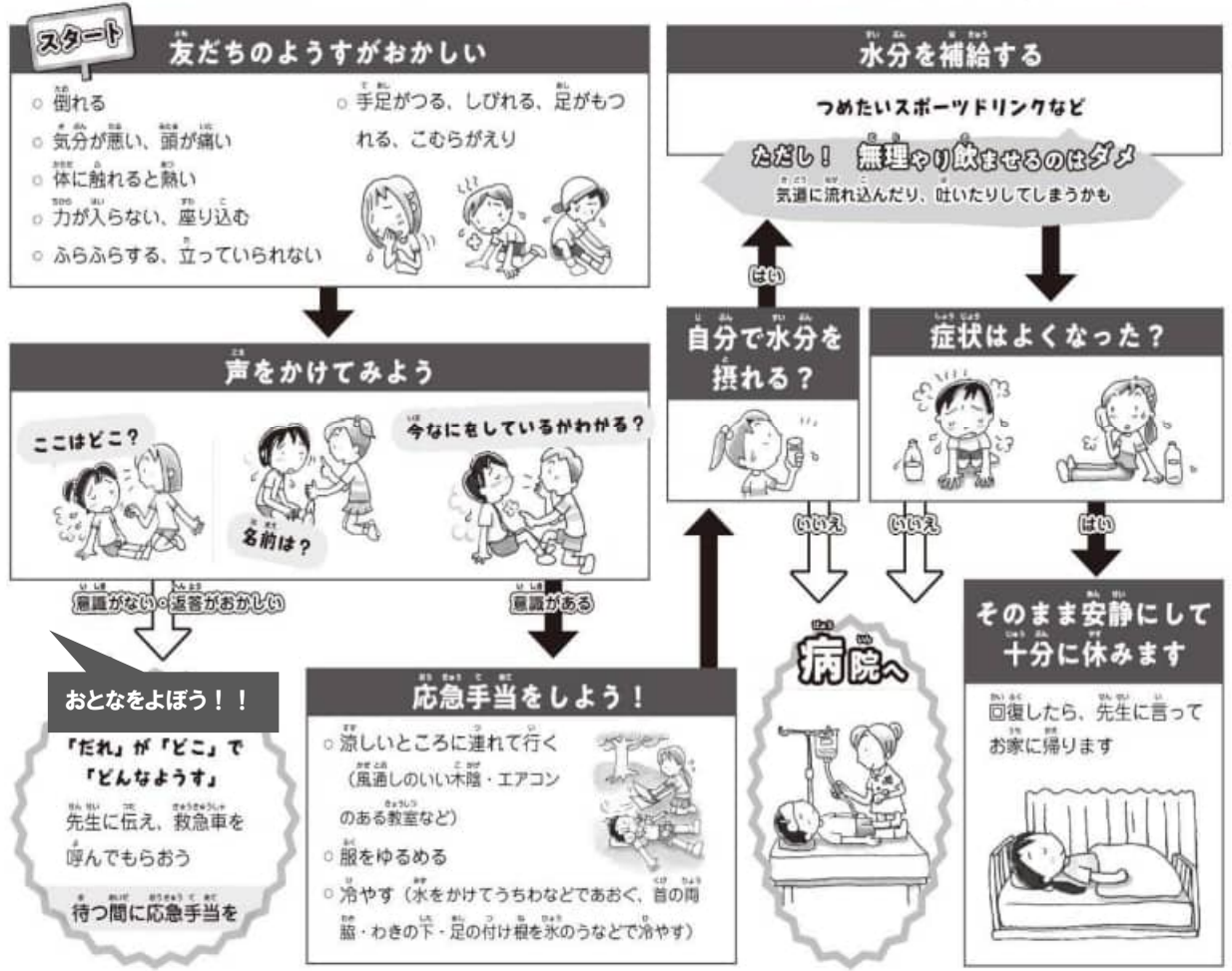


喉が渇く前にこまめに水分をとる



運動するときはこまめに休憩をとる

熱中症かも！ どうすればいい？ 判断チャート



しか けん こう しんだん けっか 歯科健康診断の結果 より



むし歯や要注意乳歯があった人は、おうちの人と相談して、歯医者さんに行きましょう。



むし歯がある人は
とっても少なくなったって。
たけど
歯肉1(少しはれている)人が
高学年でふえてきているんだ。

もう
歯医者さんで みてもらった
人もいますよ！

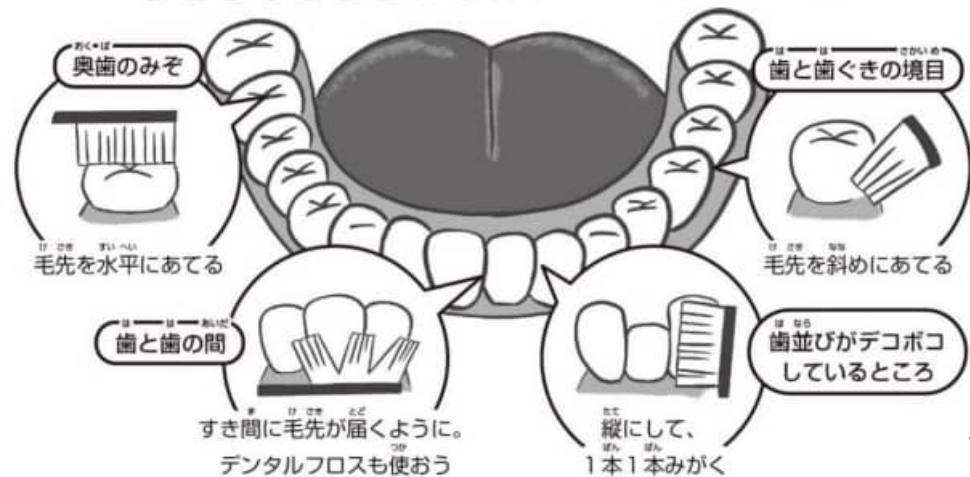
学校歯科医
石垣先生より

むし歯がある人は
へってきています。
高学年で歯肉が少し
はれている人が多いです。
みがき残しをなくすと
はれはひいてきます。



けんしん
検診のようす
いしがき か い
石垣歯科医さんと
しかえいせいし
歯科衛生士さん

みがかき残しやすい場所 と みがかき方



歯ブラシは・・・
歯1本1本をみがくように細かく動かす

ありだ ちほう は くち かん ひょうご ひょうしょう 有田地方歯・口に関する標語 表彰

●特選 (小学校低学年の部)

1年松組 平松 愛士 さん

「きれいな歯 ひびのどりの つみかさね」

●入選 (小学校低学年の部)

3年松組 尾藤 菜央 さん

「バトンたち これからまもるよ おとなのは」

校内の歯の標語投票に先立って、
「有田地方歯・口に関する標語」に
応募していました。
2名が表彰されました。



は ひょうご ゆうしゅうさくひん き 歯の標語 優秀作品 決まる！

歯と口の健康週間にあわせて保健委員会が歯の標語を募集しました。

保健委員が学年2作品を選び、みなさんに投票してもらいました。

投票数が多かった4作品について表彰しました。



1位 歯みがきは かがやく未来の かけ橋だ

5年 松組 石井 永柳 さん

2位 こどもの歯 おとなにかわる たからもの

3年 松組 上田 弥太郎 さん

3位 はみがきは むし歯をふせぐ ヒーローだ

5年 松組 上野山 杏 さん

3位 毎日を きれいな歯で すごしたい

6年 竹組 中 陽由 さん



ほけんだより 7月

2025年7月18日 みのしましょうがっこう ほけんしつ

なつやすみ号



いよいよ夏休み。自由な時間がふえ、しゅみやスポーツ、読書、自由研究などやりたいことに挑戦できる貴重(=ひじょうにたいせつ)なお休みです。

そのために気をつけてほしいのが時間の使い方です。朝おそく起きて1日だらだら・・・は、もったいないよ。生活のリズムをくずさず、充実(=じゅうぶんなかがつまっていること)した夏休みにしてください。思い出たくさんつくってね。



ほけんしつりようじょうきょう 保健室利用 状 況

1学期が終わりました みんな元気だったかな?

保健室「病気の記録」より〔4月8日から7月17日まで〕
(熱だけはかった人は記録していないことも。けがの人は入っていません)

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	計
4月	3	2	8	0	6	5	24
5月	1	1	4	1	2	2	11
6月	1	0	7	2	2	6	18
7月	0	6	8	3	4	2	23
計	5	9	27	6	14	15	76

☆頭痛(あたまた) ☆しんどい ☆腹痛(おなかいた) が理由ベスト3 (人)

- 昨年度の1学期の利用は、137人でした。今年はへりました。
- 今年は梅雨明けが早く、暑い日が続きました。毎日暑かったね。

暑い日も 涼しい日も みんなよくがんばりました!



ちがうところが 7つあるよ



なかなかできない治療を今こそ

「受診のすすめをもらったけど、まだ病院に行っていない」という人は、夏休みが治療のチャンス。健康な体で新学期をスタートしましょう!

冷たいものはほどほどに

暑いからと、そうめんやアイスクリームばかり食べていると、体が冷えたり、栄養バランスが崩れて夏バテに。3食、栄養バランスのいい食事を心がけましょう。

なつやすみの約束

やりすぎない ネット・ゲーム

ネットやゲームに夢中で座ってばかりの生活だと、運動不足に。「1日1時間」などルールを決め、体を動かす時間を作りましょう。

乱さない 生活リズム

学校に行く日と同じ時間に起き、夜も早めに寝ましょう。1日のエネルギー補給の朝ごはんも欠かさずに!

水分補給はこまめに

暑いとたくさん汗をかくので、体がすぐに水分不足に。水分補給をしないと、熱中症で倒れてしまう危険も。家でも外でも、こまめに水分をとりましょう。



A black and white line drawing of a young girl with short, dark, curly hair. She is smiling and looking towards the right. She is holding a small, spotted dog (possibly a beagle or similar breed) in her arms. The dog is looking up at her. The drawing is simple, with clean lines and no shading.

毎日元気に楽しく迎えるかは1日の過ごし方で変わってくるよ。前の日の過ごし方を思い出して、ピンポイントのイラストの中でできたことを褒めよう。うーうーとピンポイントがわからないときは「ピン」は「P」で使おう。



ビンゴはいくつできたかな？

（10冊で見たせあは…）

なつやすみ名人

すばらしい！
この調子で今の生活
を続けていこう。（



(8-9 節で見たことも、)

なつやすみ一人前

名人まであと少し、
できていなかったこ
とにもチャレンジし
てみよう。



(4-7 冊でできたあは…)

なつやすみの修行中

修行中のきみはまだ
まだできる！ でき
そうなことから挑戦
しよう。



(0~3歳だった区みは…)

なつやすみの兒習い

見当りのきみにはゆ
びしろしかない。す
ぐできそうなことは
何かな？ 一つずつ
クリアしていこう。

