



保健だより

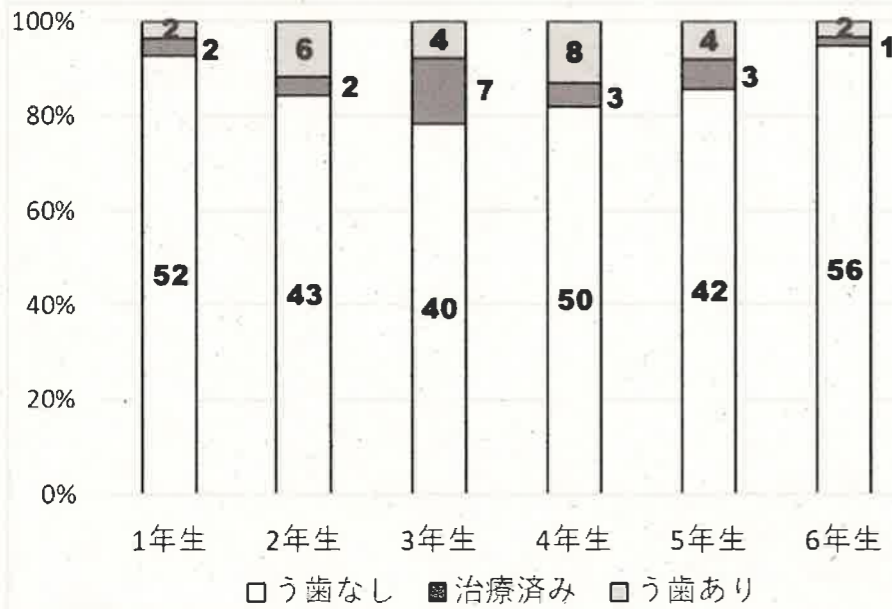
第 4 号
令和4年7月 1日
古河第一小学校 保健室
家族の人とよんでね。

梅雨明けし、とても暑い日が続いています。今年の夏は、例年よりも暑くなるそうです。汗をかいたら、タオルでふいて汗の始末をしっかりとしましょう。また、登下校や休み時間、体育の時間など運動するときは、マスクをとって他の人との距離をあけるといいですね。夏休みまであと3週間、暑さに負けず元気に過ごしましょう。



し かけんしん けっか 歯科検診の結果から

6月3日と10日に、歯科検診を実施しました。古河一小の結果は、下のグラフの通りです。全体的にみると、う歯(むし歯)がある人はとても少なく、きちんと歯を磨けている人が多いです。治療を済ませている人もいました。う歯がある人も、きちんと治療をすれば、う歯の悪化を防ぐことができるので、早めの受診をおすすめします。



これから
は
歯みがきを
がんばって歯を
大切にしてい
きましょう!



保護者の方へ 健康診断の結果と受診勧告について

学校での健康診断が、すべて終了しました。結果については、健康手帳でお知らせしています。ご確認の上、押印をお願いいたします。また、受診が必要なお子さんには「受診勧告のお知らせ」を配付しました。これから夏休みに入りますので、受診・治療し、健康な身体で2学期をスタートさせましょう。なお、受診の際は必ず健康手帳を持参してください。病院で記入してもらいましたら、担任まで提出をお願いします。何かご質問等ありましたら、養護教諭 深井までご連絡ください。

5・6年生が「全国小学生歯みがき大会」に参加しました!

歯みがき大会とは、小学生の歯と口の健康を応援する大会で、今年で79回目を迎えます。DVDを見て、鏡を見ながら歯をみがいたり、デンタルフロスを使ったりしながら、歯をきれいにしていました。



～児童の振り返りから～

- ・かくれている歯垢もしっかり取ることに気がつきたい。
- ・食後は歯を磨き、夜遅い時間におやつを食べないで、十分な睡眠を取りたい。
- ・歯肉炎、歯周病、むし歯にならないために歯磨きを丁寧に一つずつ磨かないとなと思った。
- ・家族にも歯と口の健康のために歯磨き大会で学んだことを教えたいなと思った。

ほけんもくひょう ねっちゅうしょう きつ せいかつ 7月の保健目標『熱中症に気を付けて生活しよう』

ねっちゅうしょう
～熱中症にならないために～



すいみんを十分にとろう



3食バランスよく食べよう



こまめに水分補給をしよう



すず 涼しいところで
ときどき休もう



そと 外に出るときは
ぼうしをかぶろう

きょうしつ 教室では冷房を使っていますので、席の場所や感じ方によって寒い場合があります。うす 薄い上着などを持ってきて ちょうせつ 調節するとよいと思います。

けんき 元気のもとはいいねわり すいみん〇×クイズ ③

もんだい 体を動かすことは、生活リズムを整えることにつながる。

こたえはうらがわ

