



# ほけんだより

令和6年7月2日  
福岡小学校保健室 No.4  
※ お子さんと一緒に  
読みください。

あっという間に1学期も残りわずかとなり、子どもたちが楽しみにしている夏休みが近づいてきました。2学期も子どもたちの元気な姿と笑顔がたくさん見られるよう、夏休み中の過ごし方について、ご家庭でもお話をしてみてください。

また、蒸し暑い日が続いています。風邪症状(咳・鼻水・のど痛)や吐き気などの症状で欠席する児童が増えてきました。引き続き、ご家庭でも登校前の健康観察や手洗い・うがいなど、感染症予防にご協力をお願いします。



## 7月の保健行事について



きじつ 期日	こうもく 項目	たいしょう 対象
がつ 7月 9日(火)	ブラッシング指導	2年・3年・4年

※1年・5年・6年は、10月11日(金)に実施予定です。

### ブラッシング指導について

東金市役所市民福祉部健康増進課の歯科衛生士さんをお招きして、ブラッシング指導を行います。乳歯や永久歯、歯肉の状態など口腔内の観察を行ったり、染め出し液を利用して磨き残しがどの位あるのかチェックしたりします(プラークテスト)。また、正しい歯みがきの仕方についても教えていただきます。2・3・4年生には、6月26日にお手紙を配付しましたので、持ち物の忘れ物がないよう準備をお願いします。



## 健康診断結果のお知らせを配付します。

- 7月16日(火)～18日(木)の保護者面談の際に「健康診断結果のお知らせ」をお渡しする予定です。1学期に実施した健康診断の結果が記載されていますので、ご確認ください。(※欠席等で受けていない検査や結果が届いていない検査については空欄になっています。)学校への返却は必要ありませんので、ご家庭で保管をお願いします。
- 健康診断の結果、受診が必要なお子さんには個別にお知らせをしています。まだ受診が済んでいない場合は夏休みを利用して、お早めの受診をお願いします。
- 健康診断結果について、ご不明な点やご心配なことがありましたら、養護教諭までご連絡ください。

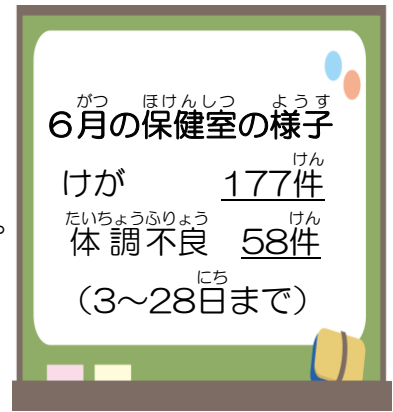
【福岡小学校 TEL0475(52)5361】

7月の保健目標

『規則正しい生活しよう』

『熱中症を予防しよう』

- 朝食欠食や睡眠不足は、けがや体調不良の原因になります。早寝・早起き・朝ごはんを意識して生活してみよう。
- 汗拭きタオルや水筒を忘れずに持ってきましょう。
- 帽子をかぶりましょう。安全帽子や紅白帽子のゴムがのびてしまっている人がいます。ゴムを付け替えてくるようお願いします。



夏休みを元気に過ごすために



もうすぐ夏休みです。みなさんはどのような予定を立てていますか？何をするにも健康が一番です。楽しく夏休みを過ごすために、そして2学期も元気に登校できるように、夏休みの過ごし方について考えてみてください。

○毎日バランスのとれた食事を！

好き嫌いをせず、1日3食バランスのよい食事を心がけましょう。特に、朝ごはんは一日のエネルギー源です。しっかり食べて一日を元気に過ごしましょう。



○しっかり睡眠をとろう！

「夏休みだし、夜遅くまで起きていても大丈夫！」…そんなことはありません。睡眠は疲労を回復させ、からだを成長させてくれます。元気に夏休みを楽しむために、夜更かしをしないよう心がけましょう。



○外に出て元気に遊ぼう！

外に出て適度な運動をすると、心も体も元気になります。気温や暑さ指数(WBGT)を確認し、熱中症対策をして元気に遊びましょう。



○チャンスの夏休み！挑戦しよう！

夏休みは何か新しいことに挑戦するチャンスの期間です。気になっていたことに挑戦する、苦手なことをできるようにするなど、自分で目標を決めてみましょう。



9月の保健行事(予定)



期日	項目	対象
9月20日(金)	脊柱側弯症二次検査(低線量エックス線)	該当者

※脊柱側弯症二次検査の該当者には、後日、お手紙を配付します。  
 ※期日未定ですが、発育測定(全児童対象)も9月に行う予定です。