

ほけんだより 7月

令和7年度
朝日東小学校 保健室

7月の保健目標 **夏を健康にすごそう**

暑さがきびしくなりました。この時季に気をつけたいのが「熱中症」です。6月には朝日東小学校でも頭痛や気持ち悪さなど、熱中症のような症状を訴えて保健室を利用する人がいました。予防するためにはこまめな水分補給に加えて「早ね・早起き・朝ごはん」で熱中症になりにくい体づくりが大切です。

熱中症になりやすいとき

つかれている



すいみんぶそく



おなかをこわしている



しょくじをとっていない

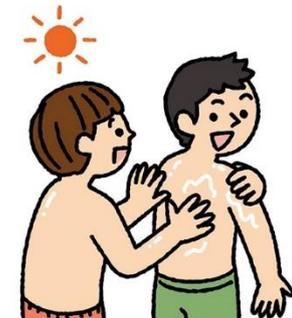


☆ **日焼けはやけど 紫外線にご注意を!**

日焼けは太陽光線に含まれる紫外線によっておこる皮膚のやけどです。また、紫外線は浴びすぎると、しみやしわができたり、皮膚がんになりやすくなったりします。



外出時は帽子や日傘、長袖シャツ等で紫外線をガード。



海や屋外での運動時は日焼け止めなどを効果的に活用。



適度な水風呂などで日焼け部分を冷やし、化粧水などで保湿。



ヒリヒリとした痛みや水泡があるときは病院を受診。



保護者の方へ

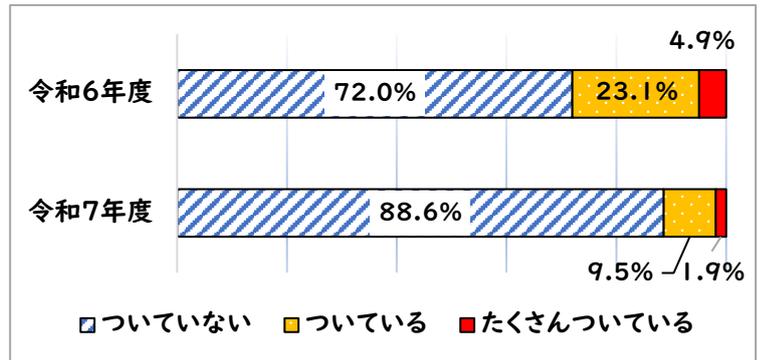
健康診断の結果、くわしい検査や治療が必要だと思われる場合は、お知らせの用紙を渡しました。まだ受診をされていない方は、病院などで診てもらい、結果を学校へお知らせください。その他の健康診断の結果は、7月4日（金）～7月8日（火）の個人懇談会で担任から渡します。お子さんと一緒にご確認ください。

なお、学校での健康診断は、異常の疑いを選び出すスクリーニングです。受診しても「異常なし」となることがあります。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

歯科検診の結果は…

歯科検診が終わりました。令和6年度と比べて、「歯垢がついている人（みがき残しがある人）」は減っていました。きれいに磨けるようになってきましたね。歯垢は、**ミュータンス菌のかたまり**です。ついそのままにしておくと、むし歯になってしまいます。今回ついていると言われた人は、前歯に磨き残しがみられました。前歯も上と下にわけて、歯ぐきの近くをていねいにみがきましょう。

歯垢の状態（朝日東小学校）



もうすぐ夏休み!

けんこうな生活のために

休み中も早ね・早起きをつづける



クーラーのきいた部屋にこもらない



冷たいものとりすぎに注意



汗をかいたらこまめにふく・着がえる



おてつだいや運動でからだを動かす



3度の食事をしっかり、おやつはひかえめ



たのしくはっぴープロジェクト ステージ2

たのしくはっぴープロジェクトのステージ1「朝ごはんて歯っぴー週間」が終わりました。ステージ2は8月18日（月）からの「夏休みチャレンジ」です。お家の人と一緒にすいみん目標を決めて、早ね・早起き・朝ごはん・歯みがきにチャレンジしてください。たくさんポイントが集まると、表紙にあるアイテムを手に入れることができます。

