

# ほけんだより

郡山市立小原田小学校 7月号 令和7年6月27日

1学期も残り3週間となりました。暑い白が続き、水泳の授業も始まって、疲れで体調不良になる子が増えています。特に月・火曜日にお休みや保健室来室が多いですので、土日にも早寝早起き朝ごはんを心がけ、体調を整えて、元気に夏休みを迎えましょう。ご家庭でも、引き続きお子さんの健康観察をよろしくお願ひします。



ちよつとずつ  
+こまめに

夏の水分ほきゆう



暑い白が続きますが、この時期に気をつけたいのが、やはり熱中症です。その予防では、「ちよつとずつ」「こまめに」水分をとることがポイントです。



暑いとたくさん汗をかき、体の中の水分がどんどん出ていきます。「のどがかわいた!」と感じたときは、すでに体の中の水分が足りない状態なのだそうです。また、いっぺんにたくさん飲むことは難しいので、『ちよつとずつ』『こまめに』水分をとることが大切になります。目安は、「1時間に1回」、「1回につきコップ1杯分程度」飲むことです。気温が特に高い日は、飲む回数や量をさらに増やす必要があります。暑さに負けず、楽しく元気に過ごせるよう、『ちよつとずつ』『こまめに』水分補給を続けましょう。

～6年生女子児童の保護者の方へ～

## 子宮頸がん予防(HPV)ワクチンについて

子宮頸がん予防(HPV)ワクチンは、平成25年度より積極的な摂取勧奨が差し控えられていましたが、接種による有効性が副反応のリスクを明らかに上回ると認められ、令和3年11月より積極的勧奨が再開されました。定期予防接種としては、郡山市では小学校6年生女子児童が対象となり、小学6年生に予診票が送付されています。接種を希望する際は、副反応について十分に理解した上で、接種を受けるようにしてください。



## 保護者の方へお知らせ

お子さんの定期健康診断の結果一覧について、昨年度は1学期の成績表ファイルに入れてご家庭にお知らせいたしましたが、今年度からの「評価の2期制」により1回目の成績表の配付が9月末日になるため、定期健康診断の結果一覧は、「夏休みの宿題などが入った封筒」に入れて1学期末に配付させていただきます。配付された定期健康診断の結果は、ご自宅で保管してください。

なお、2学期の身体測定は、昨年度と同様に一人一人 A4 サイズ1枚の結果用紙を作成し、ご家庭に配付させていただきますので、どうぞよろしくお願いたします。



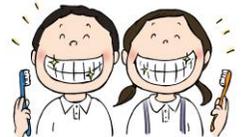
は き も

ほけんいんかい

かつどう

# よい歯で気持ちもスツキリ！～保健委員会の活動～

先月、6/4の「むし歯の日」にちなみ、1、2年生を対象に保健委員会で歯の絵本の読み聞かせを行いました。事前に練習して委員会の時間にお互いの読み聞かせを発表し合い、本番に臨みました。本番はとても緊張しましたが、1、2年生に喜んでもらった様子でした。



保健委員会が、よい歯みがきの方法を教えます！



歯の溝に沿って、奥までみがこう！

歯ブラシは鉛筆のように持って、優しく「こちょこちょ」するようにみがくといいよ！「食べたら歯みがき」を忘れないでね。

