

ほけんだよい7月

令和7年7月18日

NO. 4

安積第二小学校 保健室



「梅雨（つゆ）はどこへいったの？」と言いたいくらい、暑い暑い6、7月でしたね。クーラーのきいた部屋にこもってばかりではもったいない！熱中症に気をつけながら、夏ならではの楽しい思い出もつくってくださいね。

夏休みの「元気」をつくる5つのカギ！

1 睡眠

夜遅くまで起きていると、体の生活リズムがくるい、朝起きられず、疲れやすくなったりします。



夜クーラーをつけ、夜中ずっと寝ると、大切な内臓があるおなかを冷やして体調を崩してしまうこともあるので気をつけましょう。

2 勉強

涼しい時間に勉強するとはかどります。宿題などは、午前中に済ませるようにしましょう。



勉強するときは、近くにゲームやスマホを置かないように気をつけましょう。

3 食事

3食しっかり食べましょう。食事から水分も補給しましょう。



冷たい物の食べすぎにも気をつけましょう。夏に美味しい野菜は、水分がたっぷり！たくさん食べましょう。

4 運動

炎天下をさせて、体を動かしましょう。



こまめに水分補給をするのを忘れずに。気持ちのよい汗をかいたら、すぐにふき、着がえるようにしましょう。

5 休養

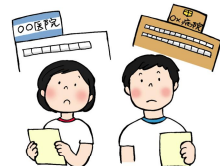
室内でじっとしていても汗などで体の水分が奪われます。



部屋の風通しをよくして、こまめに水分補給をしましょう。疲れを感じたら、30分くらいの昼寝をするのもよいでしょう。

★体で具合のよくないところは病院でみてもらいましょう＆治しましょう

4月の発育測定からはじまったみなさんの健康診断がぜんぶおわりました。結果から、受診が必要な人には「受診のおすすめ」をわたしました。まだ病院に行っていない人は、夏休み中にくわしい検査や、必要な治りょうをうけましょう。



みがき残しチェックにとりくみましょう～夏休みは親子でチャレンジ～

自分の分とおうちの方の分、1個ずつカラーテスターをくばります。みがき残し（歯垢）がないかどうか、家族とチェックし合いましょう！めざせ、歯みがき名人！！（別紙のおたより参照）

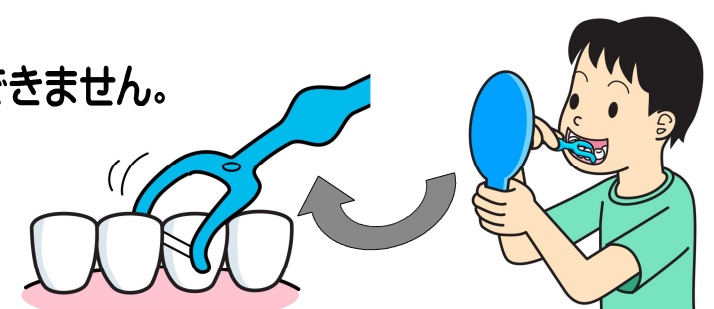


7月2日（水）歯科教室でデンタルフロスを使いました・6年生

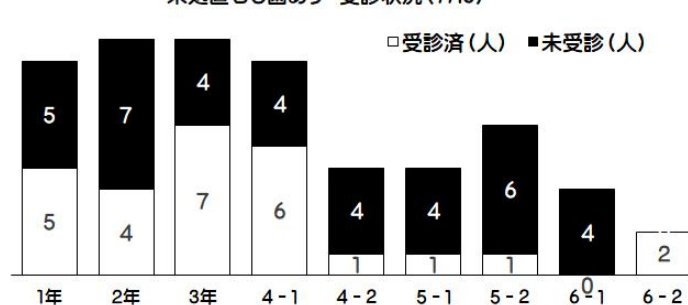
みがき残しチェック
ためそう、使おう、デンタルフロス。
毎回、「みがきのこしチェックカード」の感想を読むと、多くの人たちが「歯と歯のあいだに歯垢が残っていた」と書いています。そんな人は今回ぜひ、歯みがきのときにデンタルフロスをプラスして使い、そのあとにカラーテスターをためてください。みがき残す歯垢がグンとへります。

7月2日（水）歯科教室でデンタルフロスを使いました・6年生

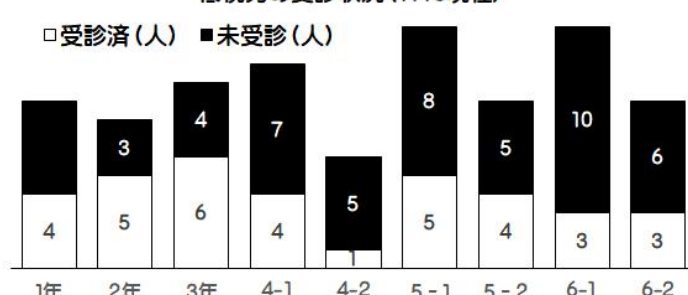
「歯と歯のあいだの歯垢」
⇒歯ブラシで落とすことはできません。
使う順番は
①デンタルフロス
②歯ブラシ
が◎です。



未処置むし歯あり 受診状況（7/10）



低視力の受診状況（7/10現在）



（左図）未処置むし歯がある児童についてのみの受診状況です。歯科受診児童全体での受診率は43%です。
（下図）低視力：受診児童全体のうち受診率は38%です。
（7/10現在）

2学期の発育測定

8月26日（火）
1, 2年生
8月27日（水）
3, 4年生
8月28日（木）
5, 6年生
8月29日（金）
かきのき1, 2組
さくら1, 2組



せいかつにくらし④ 身だしなみを整える

おしゃれは自分のためにしますが、身だしなみを整えるのは自分のためだけではなく、周りの人分だけなく、周りの人いい気持ちになり、いい印象をあたえます。



身だしなみを整えるにはどうすればいいのでしょうか。まずは顔や体、身につけるものをせいかつにすることです。朝、顔を洗って歯みがきをしましたか。



目やには取れたかな。歯の周りがよくなっていないかな。口の中はきれいかな。

かみの毛をくしでかきましたか。



とくにかみが長い人はからまつたりゴミがついたりしやすいので、定期的に切ってもらいましょう。

つめは切っていますか。



つめの中よくながたまりやすいので、こまめに切ってもらいましょう。

せいかつな下着やくつ下をつけていますか。



ボタンやファスナーは開いていませんか。



肌着はズボンやスカートのの中に入っていますか。



くつや上ぐつは洗っていますか。



自分のくつや靴は、自分自身で洗って清潔に保ちましょう。

くつや上ぐつのかかとをふんでいませんか。



毎日お風呂に入って体のすみすみまで洗い流して洗っていますか。



そして身だしなみは見た目だけではなく、毎日この言葉づかいやふるまいはどうでしょう。



自分のことだけでなく周りの人への思いやりがあるふるまいができる素敵です。

★郡山市で紹介している
公共機関の相談窓口
※ 下のQRコードを
読みとってください。



- ◎人に相談することは、悪いことではありません。
- ◎こまったとき、「だれかに相談できる力」を身につけましょう。

悲しい こんなことを言われた
こんなことがあってイライラ
この人にイライラ
どうしたらいいんだろう
何がわかったのかな
私のどこが こまった……



でも人に相談するのは…
面倒くさい 深入りしたくない
(相談相手に) 迷惑をかけるかも
いい子でいないといけない
おごとにしたい
おこらせちゃうかも…

- ◆自分の気持ちを整理できる
→心が落ち着く◎
- ◆心のよりどころになる
→こまったときに戻ってこれる場所になる◎

相談すると
こんないいことがあります

だれに相談？

- 信頼できる友だち (〇気軽に相談しやすい)
- 家族 (親身になってくれる)
- 先生 (〇いろいろな解決方法を教えてくれる)
- 保健の先生 (〇保健室で話しやすい)
- スクールカウンセラー (心の専門家、親身になってくれる)
- ★公的公共機関の相談窓口 (カウンセラーが無料で相談にのってくれる、電話やLINEなどでどこからでも相談できる)

どう話し出せばいいの？

じつは、ちょっと相談したい
ことがあるんだけど…話を聞いてもらっていいかな？

先生、相談があるんですが、
お時間ありますか？

