

ほけんだより 7月



令和7年7月1日(火) NO.6 万場小学校 保健室

夏休みまであと3週間になりました。今週からプール学習も始まります。安全にたのしく参加するために、よるは早くねて、すいみん不足にならないようにしましょう。体調がよくないときは、無理せず先生に言ってくださいね。

7月の保健目標…①あつさに負けない身体をつくろう ②熱中症に注意しよう

* 7月の保健行事予定 *

日	日にち	項目	時間	対象	その他
7月	2日(水)	学校保健委員会	6校時	4~6年	今回のテーマは、「3しょくしっかり食べよう~苦手克服大作戦~」です！ 体育・保健委員さんが調べたことを発表してくれます☆
	4日(金)	スクールカウンセラー来校	10:00~ 16:45	だれでも!	お子さまや保護者の方の相談の希望がある場合は、担任 or 養護へご連絡ください。
	17日(木)	大そうじ	5校時	全学年	1学期末の大そうじです。 自分たちの教室をピカピカにしよう!

お口元気教室をおこないました!



6/27(金)に歯科衛生士さんと保健師さんが来校し、お口元気教室を開催しました。歯垢の染め出しをおこない、普段の歯みがきでは落としきれない歯垢が付きやすいところを一人一人確認していました。正しいブラッシングの仕方やデンタルフロスの使い方も教えてもらいました。

児童の感想

- けっこうみがけていると思っていたけど、いがいとよごれが多くてびっくりしました。
- 歯の場所によって、みがき方がちがうとわかりました。わたしもこれから歯をみがくとき、教えてもらったことをいかして、ていねいにみがきたいです。

* 歯科衛生士さんより *

ダブルブラッシングがおすすめです。

- ①何もつけずに歯ブラシだけでいねいにみがく。
- ②ブクブクとていねいに口をゆすぐ。
(口の中のばい菌をはき出し、歯ブラシも洗う)
- ③歯ブラシに歯磨き粉をのせ、口の中全体に行きわたるように広げる。
- ④口をゆすぐ(薬用成分を口に残すため、10mlくらいの少量の水でゆすぐ)



*おうちの人といっしょによみましょう！



いよいよプール学習が始まります。楽しみにしている人も多いプールの授業ですが、十分に準備や注意をしないとケガや事故につながるスポーツでもあります。しっかりと先生の話聞いて、安全に楽しくプールに入れるようにしましょう！

保護者の方へお願い

- ① 前日はしっかりと睡眠をとり、当日は朝ごはんをしっかり食べさせてください。

水泳の授業はいつも以上に体力を使うので、規則正しい生活を心がけましょう。



- ② 手足の爪を切ってあるか、耳垢をとってあるかなど、体の清潔チェックをしてください。

手の爪だけでなく、足の爪も切り忘れないようにお願いします。爪が伸びていると、友達にケガをさせてしまうこともあります。



- ③ ヘアピンはせず、髪の毛の長い人はゴムで結んでください。

水泳帽子から髪の毛がでないように注意してください。

- ④ 水泳の授業の日には、登校前に「体温の測定」と「体調のチェック」をしてきてください。

健康観察の結果は『プールカード』に記入し、忘れずに学校へ持たせてください。

プールカードにある体調チェックを参考に、朝の健康観察をお願いします。気になることや心配なことがある場合は、電話や連絡帳などでご連絡ください。

～こんなときはプールに入れませんか！～

- | | | |
|----------------|----------------|---------------|
| ○ 医師から禁止されている時 | ○ かぜの症状がある時 | ○ 睡眠不足の時 |
| ○ 感染性の病気がある時 | ○ 体温が37度以上ある時 | ○ うみをもった傷がある時 |
| ○ 下痢をしている時 | ○ 頭シラミに感染している時 | |

* プール学習のやくそく *

- ☆ 準備体操をしっかりとしましょう！ ☆ 体調が悪くなったらすぐに先生に言いましょう！

水泳授業に関して、心配なことがある場合は、その都度、連絡帳や電話等でお知らせください。

おうちの方へ

～ 3日に「健康カード」を配付します ～

お子さんの発育の様子や健康状態についてご確認ください。



- 今年度の定期健康診断の結果が記入してあります。
- カード裏面「保健調査票」の内容について、間違いや記入漏れがないかをご確認ください。

※1年生・転入生は、記入をお願いします。

★「健康カード」は、表紙の1学期の欄に保護者印を押印し、**7月9日(水)までに**担任へご提出くださいますようお願いいたします。

