

ほけんだより



令和8年7月1日

吉岡小学校保健室



あめ ひ おお む あつ はださむ ふく えら
雨の日が多く、蒸し暑かったり、肌寒かったりして服そう選びがむずか
しいですね。梅雨があけると、夏の暑さがやってきます。規則正しい生活を
こころ がけ、あつ ま からだ
心がけ、暑さに負けない体をつくりましょう。

がつ ほけんもくひょう
7月の保健目標

ねっちゅうしょう よほう
熱中症を予防しよう

ちよくしゃにっこう
直射日光をさける



熱中症

こまめに
すいぶん えんぶん ほきゅう
水分・塩分を補給する



はげ うんどう
激しい運動は
あつ な
暑さに慣れてから



に注意!

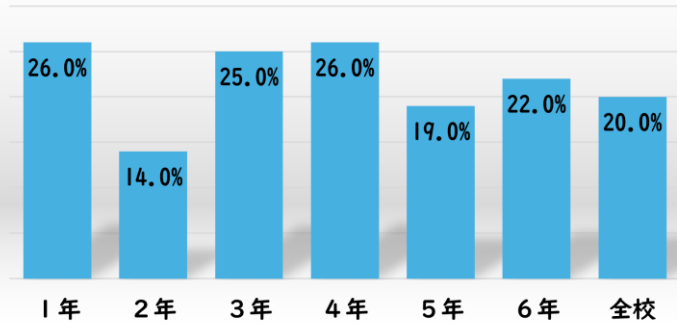
むり やす
無理をしないで休む



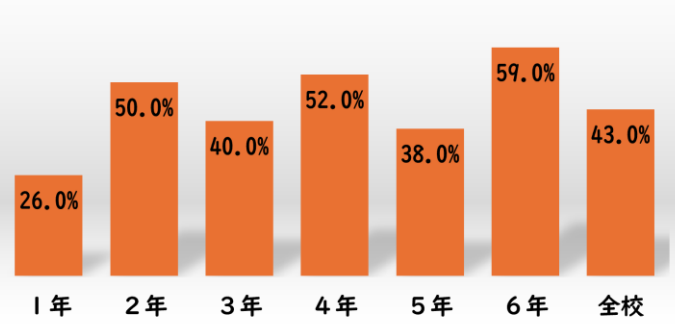
保護者のみなさんへ

- 7月に入り、本格的な暑さがやってきます。十分なお茶の用意をお願いします。また、水筒の中身はお茶を基本としますが、お茶とは別にスポーツドリンクを持参してもかまいませんので、お子さんと相談されてください。
- 水泳学習も始まっていますので、朝の健康観察、朝食摂取をお願いします。

むし歯がある人の割合



歯並び要観察者の割合



6月10日に歯科検診がありました。歯列（歯並び）要観察の児童が増えています。下の3つのことを意識してすごしてみましょう。

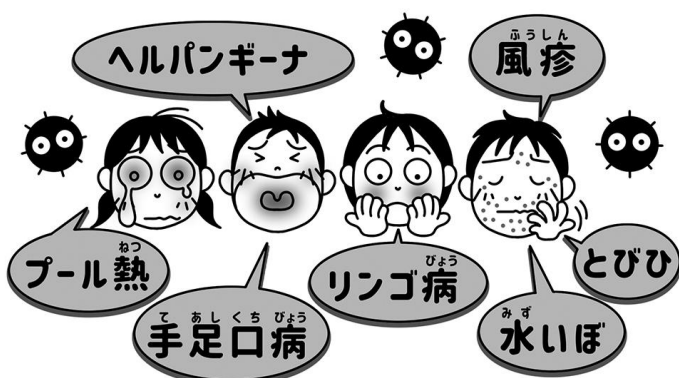
- ① 口を閉じて鼻で呼吸をしよう。
- ② 良い姿勢を心がけよう。（ほおづえや猫背は顎のほねの成長に影響することがあります。）
- ③ よく噛んで食べよう。（ひとくち30回を目標にしよう。）

6月1日 5年生歯みがき大会

吉岡小学校では毎年5年生が「全国小学生歯みがき大会」に参加しています。歯みがき大会では、歯と口の健康についてクイズや実習を通して楽しく学び、自分の歯並びに合わせた歯のみがき方やデンタルフロスの使い方を身につけます。みんな鏡を見ながら真剣に取り組みました。ご家庭でも毎日の歯みがきと健康的な生活習慣の見守りをお願いします。



夏に気をつけたい感染症



感染力が強い病気もありますので、気になる症状があれば、病院を受診しましょう。

水泳学習も始まっています。タオルの貸し借りはしないようにしましょう。体調がよくないときは、無理せずにおうちの人に言いましょう。