

ほけんだより 7月

令和6年7月1日
墨田区立小梅小学校
校長 増淵 裕美
養護教諭 榎本 郁恵

今年^{ことし}は例年^{れいねん}より遅い^{おそ}梅雨^{つゆい}入りとなりました。梅雨^{つゆ}の時期^{じき}は、じめじめとむし暑^{あつ}く、くもりや雨^{あめ}の日^ひが続き、すっきりしない天気^{てんき}です。しかし、もうすぐみなさんが楽^{たの}しみにしている夏^{なつ}休み^{やす}みです！梅雨^{つゆ}が終わると、いよいよ本格的^{ほんかくてき}に夏^{なつ}がやってきます。夏^{なつ}の始まり^{はじ}りは熱^{ねつ}中^{ちゆう}症^{しょう}に特に注意^{ちゆうい}しなくてははいけません。規則^{きそく}正しい^{ただ}生活^{せいかつ}を心^{こころ}がけ、元氣^{げんき}に過^すごしましょう！！



もくひょう 夏^{なつ}を健康^{けんこう}に過^すごそう！

あつさをのりきる！夏^{なつ}バテしない食生活^{しょくせい かつ}

きほんは3食^{しょく}+えいようバランス



夏^{なつ}野菜^{やさい}もたくさん食^たべよう



水分^{すいぶん}ほきゅうはお水^{みず}かお茶^{ちや}で



あまいもの・つめたいものはひかえよう



れいぼう
ほどよい冷房^{れいぼう}がいいよ！

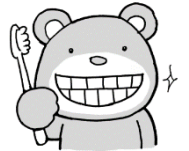
年々^{ねんねん}、暑^{あつ}さが厳^{きび}しくなっていますね。「暑い日^{あつひ}は、ガンガンに冷房^{れいぼう}の効いた部屋^{きいたへや}で過^すごしたい〜」と思うかもしれませんが、ちょっと待^{まち}って！
確^{たし}かに、猛暑^{もうじよ}に適^{てき}度な冷房^{れいぼう}は必要^{ひつよう}ですが、冷^{ひや}やし過^すぎには注意^{ちゆうい}を！
体調^{たいちゆう}悪化^{あくか}につながる恐^{おそ}れもありますし、電氣代^{でんきだい}やエコロジ-的^{てき}な観^{かん}点^{てん}からも、冷房^{れいぼう}の効^きき過^すぎは決^{けつ}しておすす^すめできません。

夏^{なつ}場^ばの部屋^{へや}の温^{おん}度^どの目安^{めやす}は28℃くらい。ほどよい冷房^{れいぼう}で、元氣^{げんき}に夏^{なつ}を乗り切^{のりき}りましょう。もちろん、早朝^{そうちゆう}や夕方^{ゆうがた}〜夜^{よる}など比較^{ひかく}的^{てき}涼^{すず}しい時間^{じかん}に外^{そと}を散歩^{さんぽ}するのもおすす^すめです。



「小梅っ子歯と口の健康週間」への御協力ありがとうございました！

歯みがきがんばりカード、カラーテスター実施の御協力ありがとうございました。多くの児童が朝、夜と意識して歯みがきをすることができていました。中には、朝の歯みがきを時間がなくてできない子、土日になると朝ゆっくりしてしまって歯みがきを忘れてしまう子もいるようでした。また、カラーテスターは初めての体験という子や、苦手だけど一生懸命取り組んだという子もいました。矯正中でカラーテスターができなかった子も、保護者の方と一緒に歯のみがき方を確認してください、本当にありがとうございます。「小梅っ子歯と口の健康週間」は終わりましたが、これからも歯みがきをしっかりとし、歯と口の健康を守ってもらえたらと思います。



【児童の感想】

○まいにちはをみがいて、ぜんぶいろがぬれてうれしいです。(1年女子)

○まいにちできたからこれからはみがきがんばりカードがなくてもしっかりとをみがきます。

(2年男子)

○みがけていると思ったけど、かなりみがけていないところがあったので気をつけます。(3年女子)

○一本一本かがみをみてみがきのこしがないように気をつけます。(4年男子)

○今回のカラーテスターで自分のどんなところにみがき残しがあるか知ることができたので、今後生かしていきたいです。(5年女子)

○今までは奥のほうを気をつけてみがいていたのですが、前があまりみがけていなかったのもどちらもしっかりみがこうと思いました。(6年男子)

【保護者の感想】

○歯みがきの習慣は身につけていたのですが、ひとりだとみがき残しがあり、そこに気がつけてよかったです。(3年保護者)

○磨けていると思っていたところが全然磨けていなくてびっくりでした。可視化することでもっとちゃんと磨こうと思うので、良い経験になりました。(6年保護者)

健康診断の
結果をふまえて

今後に活かすために



4月から始まった定期健康診断が終わりました。御協力いただき、ありがとうございました。各検査・検診で疾病の疑いがあった場合、「結果のお知らせ」でその内容をお伝えしましたが、受診は進めているでしょうか。夏休みは治療のチャンスです。まだ受診していない場合は、時間のとりやすい夏休みにぜひ済ませてください。

定期健康診断の結果を「健康カード」として、個人面談の際、担任よりお渡しします。内容を御確認の上、御家庭で保管しておいてください。身長・体重の増えはどうか、視力は去年と比べてどうか、また、受診の対象にはならなかったものの、気になるところはなかったでしょうか。そうした部分にも注目し、今の状態をしっかりと把握した上で、お子様の心と体について考えるきっかけにしてほしいと思っています。