

# ほけんだよい

令和5年 6月 28日  
清瀬市立清瀬第七小学校  
校長 吉田 有子  
養護教諭



不安定な天気が続いています。体の調子を崩してお休みしている人も増えてきています。また、体だけではなく、心の部分でもイライラしたり落ちこんだりして相談に来る人も多いです。体と心はつながっているのです、まずは体のメンテナンスから始めましょう。早く寝て、しっかり朝ごはんを食べてから登校します。休み時間にはなるべく外で遊んで体を暑さに慣れさせましょう。



しちがつ ほけんもくひょう  
7月の保健目標

なつ けんこう  
夏を健康にすごそう



## 「健康の記録」配布します

4月から行ってきた、定期健康診断の結果を記入した「健康の記録」を配ります。おうちで成長の記録や健康診断で見つかった病気などを確認してください。治療済みの記入はカードにはしていませんが、保健室でチェックしているので、「治療済みのお知らせ」は保健室か、担任の先生まで出してください。まだ、治していない人は早く治しましょう。

## おうちの方へ

- 「健康の記録」を配布します。9月の計測には再び使用しますので、速やかに押印・返却をお願いします。
- 七小では、ヘルパンギーナ、感染性胃腸炎の報告がされています。朝から不調を訴える児童も増えています。健康観察表の提出はなくなりましたが、朝の健康観察をしっかり行ってから登校しましょう。ご協力よろしくお願いいたします。

ば よ ぼ う げ っ か ん  
**6月はむし歯予防月間でした。**

こんねんとおこな は がくしゅう ようす すこ しょうかい  
 今年度行った歯みがきの学習の様子を少しご紹介します。



ねんせい は  
**6年生：「歯ッカ  
 ソン」という  
 教材で新しい  
 歯や口の商品  
 を  
 開発し、CMを作  
 ります。**



2・3年生：歯みがきの学習をした  
 後、ポスターを作成しました。



ぜんにほん  
**5年生：全日本  
 小学生歯みがき  
 大会に参加しまし  
 た。デンタルフロ  
 スの使い方を練習  
 しました。**



ねんせい そしゃくりよく はか つか  
**4年生：咀嚼力を測るガムを使って、  
 噛む力について学習しました。**

★学校ホームページで詳しく紹介しています。  
 ぜひこちらもお覧ください。

その **水分不足** **熱中症の危険あり!**

水筒を  
 忘れちゃった

**水分不足**

**汗をかく分、こまめな水分補給を**

夏はたくさん汗をかくので、こまめに水分補給しないと  
 いけません。ポイントは“のどが  
 渇く前”に飲むこと。外に行くとき  
 は水筒を忘れないようにしましょう。



昨日  
 夜ふかししたから  
 眠い...

**睡眠不足**

**ぐっすり眠って汗をかきやすい体に**

熱中症を予防するには、汗をかいて体温を下げること  
 が大切。睡眠不足だと、汗をかく機能がうまく働か  
 なくなってしまう。毎日十分  
 な睡眠をとりましょう。



涼しい部屋で  
 ゴロゴロ、  
 さいころ  
 最高

**運動不足**

**軽い運動で体を暑さに慣らそう**

毎日涼しい部屋でゴロゴロして運動不足だと、体が暑  
 さに慣れず、急に運動したときに危  
 険です。涼しい時間帯に、軽い運動  
 をする習慣をつけるといいですよ。

