7月 ほけんだより

令和６年６月２８日　北茨城市立石岡小学校　保健室　No.４

もうすぐ夏休み！

例年より梅雨入りが遅かったうえ、日差しは強く、湿度が高い日が続いています。汗をかきながら、元気な声で「おはようございます」と登校する子供たちを見て、一人一人が４月よりもたくましく成長していることを感じます。夏休みまで、残り１か月を切りました。楽しい夏休みを迎えるためには、やはり「早寝・早起き・朝ごはん」です。熱中症を予防するためにも朝食を食べてエネルギーを補給すること、そして早く寝て１日の疲れを取ることが大切です。

7月の保健行事

１日（月）　清潔検査
○色覚検査を希望した児童は、７月に検査を実施します。

むし歯予防集会を行いました！

６月19日に、保健委員会の児童が中心となり、むし歯予防集会を行いました。集会では、歯の健康についてのクイズや、６月３日から９日に行った歯みがきカレンダーで、毎日歯をみがくことができた人の表彰をしました。集会をするために保健委員会の児童は、１か月以上前から動画を撮影したり、パワーポイントでスライドを作成したりと、意欲的に準備をしました。集会後のアンケート調査では、「これからむし歯ができないように、歯みがきをしようと思うことできましたか」という質問に対して「できた」と回答した児童は 100%でした。これからも自分の歯と口の健康を維持するための意欲を継続できるよう支援していきます。

7月の保健目標

・夏を元気にすごそう
・熱中症に気を付けよう

７月になると、今まで以上に気温が高くなります。気温が高くなると、汗をかきます。汗は蒸発して体の熱をうばい、体温が上がるのをおさえています。しかし、汗をかくことは体から水分を失わせることでもあるので、水分を補給することがとても大切です。

覚えておこう 水分補給のコツ

がぶ飲みではなく少しずつこまめに

のどが渇く前に

塩分やミネラル、糖分と一緒に

朝起きたとき、お風呂の後は
コップ一杯分プラス

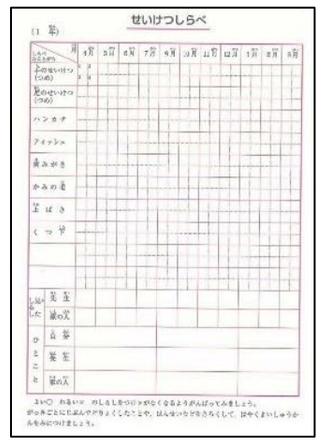
保護者の方へ

○　健康手帳の配付について

今年度の定期健康診断が終了しましたので、清潔検査が終了次第、健康手帳を各家庭に配付します。以下の点について、ご確認・ご記入等をしていただいたうえで、学級担任を通じて学校へ提出してください。

提出〆切：7月 12 日(金)

○定期健康診断の記録
・確認をお願いいたします。
※健康手帳P,３

押印の必要はありません

○せいけつ調べ
・押印とコメント記入をお願いします。
※健康手帳
１年P,37　２年P,38
３年P,39　４年P,40
５年P,41　６年P,42