

ほけんだより

なつ やす ころ
夏休み号

2026. 7. 15 堅下北小学校 保健室



しかけんしん 歯科検診がありました

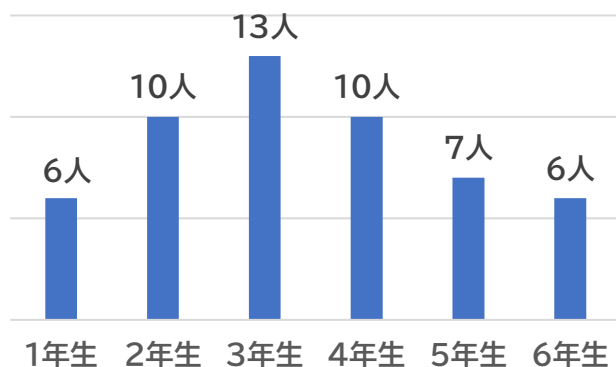


先日^{せんじつ}の歯科検診^{しかけんしん}で全校中^{ぜんこうちゅう}の21.8%^(52人)が、むし歯^{むしは}があるとされました。

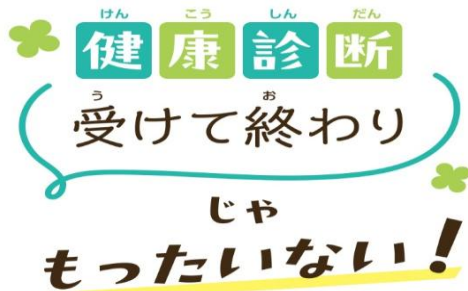
今生^{いまは}えている永久歯^{えいきゅうし}は、おじいちゃんおばあちゃんになってもずっと使う大切な歯^はです。歯^はが痛^{いた}くなくてもむし歯^{むしは}になっていることがあります。むし歯^{むしは}は放^{ほう}っておくとどんどん大き^{おお}くなります。穴^{あな}が小さいうちに^{うちに}おしに行^いけば、痛^{いた}みもなく、なおす日^ひにちも短^{みじか}くて済^すむので、必ず^{かならず}治療^{ちりょう}してもらってください。

治療^{ちりょう}に行^いった人^{ひと}は「歯科検診結果^{しかけんしんけつこ}のお知らせ^{ていしゆつ}」の用紙^{ようし}を学校^{がっこう}に提出^{ていしゆつ}してください。

むし歯のあった人数



しんがっき はじ じゅぎょう
新学期が始まると、授業や
ぎょうじ なら ごと いそが
行事、習い事で忙しくなり、
びょういん い じ かん
なかなか病院へ行く時間が
とれなくなることもあります。
じゅしん なつやす あいだ
受診は夏休みの間が
チャンスです！



ほけんたいいっくいんかい きぎょう 保健体育委員会で「北小けがマップ」をつくりました！

4月～6月のけがを集計し、学校の地図にけがが起こった場所^{ばしょ}をシールで表^{あらわ}しました。シールがたくさん集まっている場所^{ばしょ}は、特にけがが多^{おほ}かった場所^{ばしょ}です。

けがの中には、周りをよく見ていなかったり、危^{あぶ}ない行動^{こうどう}をしていたり、けんかをして手や足^{てあし}が出てしまったこと^{こと}でおきたけがもありました。

このようなけがは、一人一人の心^{こころ}がけで防^{ふせ}げるけがです。2学期もみんなであんぜん意識^{いしき}して行動^{こうどう}し、みんながあんしんして過^{かたし}ごせる堅下北小学校^{かたしききたしょうがっこう}にしていきましょう！

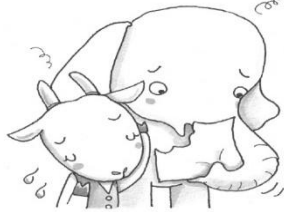


じどうちょうらい しょうかい
児童朝礼で紹介しました！

夏休みもつづけよう！学校がある日と同じ生活リズム

1学期もあと少しとなりました。夏休みは、普段できない経験をしたり、家族や友達と楽しい時間を過ごしたりできる大切な時間です。その一方で、生活リズムが乱れたり、熱中症やけがなどの心配もあります。健康と安全に気を付けて過ごしてくださいね。2学期にみなさんの元気な顔を見られることを楽しみにしています。

夏を元気にすごしたいゾウ



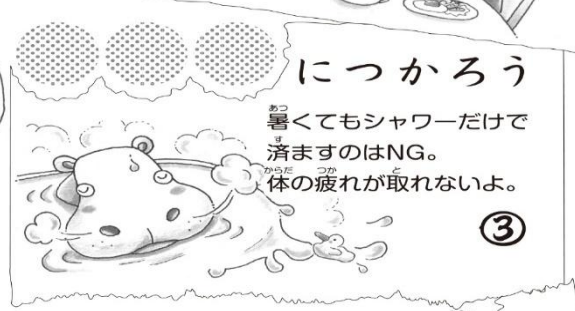
ゾウが保健室からもらったお手紙を、ヤギが少し食べちゃった。
穴の部分にはなんて書かれていたかな？
ゾウに教えてあげよう。
お手紙には夏を元気にすごすコツが書いてあったよ。



ごはんを食べよう
① 体と脳に
1日のエネルギーを
補給できるよ。



② しょう
早く
遅くまで
寝ていると、
生活リズムが
崩れるよ。



③ につかりょう
暑くてもシャワーだけで
済ますのはNG。
体の疲れが取れないよ。



④ 補給をしよう
「のどが渇いた」と思う前に、
こまめに補給しよう。



⑤ の
栄養
いい食事をとろう
成長期の体には
たくさんの種類の
栄養が不可欠。
肉・魚・野菜など
いろいろなものを
食べよう。



生活リズムも整えよう

「けんこう・げんきチャレンジ」に挑戦！

夏休みに「けんこう・げんきチャレンジ」シートをくばります。
夏休み45日間のうち7日間で、心と体の健康にとってとても大切な
「睡眠」「食事」「運動」についてがんばることを決めて取り組んでみましょう！
おうちの方も目を通していただき、一言またはサインをお願いします。



提出は9月1日（火）だよ。
がんばってチャレンジしてね！



「けんこうのきろく」をおわたしました！

学期末懇談の際に「けんこうのきろく」をおわたしました。ご家庭で
1学期分の発育のようすと健康診断のきろくをご確認ください。