ほけんだより　7月

令和７年７月１０日
大田区立南六郷小学校
校　　長　小沼　一実
養護教諭

毎日のむし暑さで体力を消耗し、疲れやすくなりがちです。生活リズムをくずさないようにして、こまめな水分補給をこころがけましょう。

「けんこうカード」の返却・回収について

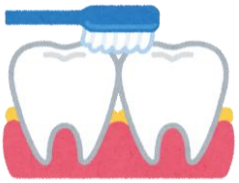
定期健康診断結果のお知らせを「けんこうカード」に貼り、児童に渡しました。「けんこうカード」を見開いて、左側にある『結果のお知らせ』をご覧になりましたら、**保護者印を押して７月１５日（火）までに**提出してください。よろしくお願いいたします。

ご不明な点がありましたら、担任または保健室の福岡までお問い合わせください。

むし歯の治療は済まされましたか？

むし歯の治療がまだ済んでいない場合は、夏休みを利用して治療できるようにしましょう。『結果のお知らせ』に、むし歯と記載されているのに「お知らせ用紙」がお手元に無い場合は、再発行いたしますので、担任に連絡帳でお知らせください。

「歯みがきしらべ」のご協力ありがとうございました。



こどもの感想から

- おもったより赤くてびっくりしました。ちゃんとみがきたいです。
- みがきのこしはいっぱいあったけど、きょ年よりも少なくなってうれしかったです。
- 奥歯と、歯の裏側が全然みがけていないことに気づきました。意識してみがこうと思います。
- 奥歯や歯と歯の間がみがけていなかったので、そこに気を付けてみがこうと思います。

おうちの方から

- 左利きのせいか、やはり左側が磨けていない所が多くあるので、左を意識して磨くようアドバイスしていくように出来ればと思います。
- 奥歯は奥から２番目の歯に磨き残しが多く、気を付けないとむし歯になりそうだな…と思いました。
- 毎年ちょっとずつ赤いところが少なくなっています。毎日意識してみがこうね。
- 歯と歯の間、溝に磨き残しが多かったので、鏡を見て歯磨きできるように声かけをしていきたいと思います。

染め出しで歯が赤く染まったところを意識し、ていねいに磨こうとするこどもたちの感想が多くありました。ご家庭で、「歯みがきしらべ」を上手に活用していただき、ありがとうございました。

ほけんだより

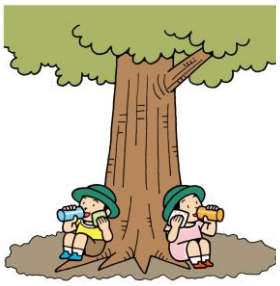
こども版

7月の保健目標

夏を健康にすごしましょう

熱中症に気をつけて、夏を健康にすごしましょう！

熱中症予防のポイント



- 水分をこまめにとります。
- 運動するときは、約30分に１回は休けいします。
- ぼうしをかぶって、日ざしをさえぎります。
- 体調がよくないときは、外での運動をひかえます。

熱中症かな？ と思ったら

- 近くの大人に知らせましょう。
- 風通しのよいすずしいところで休みましょう。
- 水を飲みましょう。
- 体を冷やしましょう。

※　氷を入れた袋等で、首・脇の下・足のつけね を冷やすと効果的です。