

ほけんだより

令和8年7月8日
大田区立南六郷小学校
校長 小沼 一実
養護教諭

※イラスト削除済み ホームページ用

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

押印と提出について

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」を開いて、左側にある『結果のお知らせ』をご覧ください。になりましたら、**保護者印**を押して
7月14日（火）までにご提出ください。
よろしくお願いします。

ご不明な点がございましたら、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、再発行しますので、担任にお知らせください。

「歯みがきしらべ」のご協力ありがとうございました。

染め出しで歯が赤く染まったところを意識して、ていねいに磨こうとすること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」を効果的に活用していただき、ありがとうございました。

こどもの感想から

- ・2年生のときより、きれいにみがけた。
- ・奥歯のみぞと歯の間がみがけていなかったから、そこを意識してみがきたい。

おうちの方から

- ・全体的に赤いのが残って本人もびっくりだったようです。もっとしっかりみがかないとダメなんだね。」と言っていました。
- ・下の歯はほぼ磨けていました。上の歯の根元の所を意識して磨けると良いと思います。

ほけんだより

こども版^{ばん}

なつ けんこう
夏を健康にすごしましょう

ねっちゅうしょう き なつ けんこう
熱中症に気をつけて、夏を健康にすごしましょう！

ねっちゅうしょう よ ぼう 熱中症予防のポイント

- すいぶん
水分をこまめにとります。
- うんどう
運動するときは、やく ぶん かい きゅう
約30分に1回は休けいします。
- ぼうしをかぶって、ひ
日ざしをさえぎります。
- たいちょう
体調がよくないときは、そと うんどう
外での運動をひかえます。

ねっちゅうしょう おも 熱中症かな？ と思ったら

- ちか おとな し
近くの大人に知らせましょう。
- かぜとお
風通しのよいすずしいところで休みましょう。
- みず の
水を飲みましょう。
- からだ ひ
体を冷やしましょう。

※ て あら あと みず かお くび うしろ ほれいざい
手を洗った後に水で顔や首の後ろをぬらしたり、保冷剤をハンカチでつつんで
くび わき した あし ひ
首・脇の下・足のつけねを冷やしたりすると効果的です。