

夏休みが間近にせまってきました。楽しい予定がたくさんあることでしょう。でも夏休みは、自分で気をつけないと、すぐに生活がみだれてしまいます。健康で楽しい夏休みになるよう次のことを守るようにして、楽しく健康に過ごしましょう。



7月の保健目標「夏を健康に過ごそう」

## 夏休みを健康に過ごす 6つのアドバイス

夏休みは長いお休みですが、楽しい時間はあっという間に過ぎるので、自分で計画を立てて過ごすことが大切です。とくに、規則正しい生活は、成長期の体にとってとても大切です。けがや病気のないよう、有意義な夏休みを過ごせるようにしましょう。

<p>部屋の温度を下げすぎない (クーラーは25~26度を目安に!)</p>	<p>テレビ・ゲームをやりすぎない (1日で使う時間を決めてやろう)</p>	<p>夜遅くまで起きていない (早ね・早起きを続けよう)</p>
<p>朝ごはんを必ず食べる (1日の生活リズムを守ろう)</p>	<p>冷たいものを取りすぎない (清涼飲料水はひかえめに)</p>	<p>熱中症に気をつけよう (水分をこまめにとろう)</p>



もうすぐたのしい○○○○○  
頭の体そろにチャレンジしましょう!

つぎの文を読んで、○の中に、ひらがな1文字を入れて、下のこたえを完成させましょう!

<p>1. 夏の暑さに負け〇い〇体をつくりましょう!</p>	<p>3.〇さいや魚など何ても食べましょう!</p>	<p>5. 夜おそくまでテレビを〇るのはやめましょう!</p>
<p>2. 強い日ざしに気を〇けて、つかれたら休けいしましょう!</p>	<p>4. ラジオ体そうや〇いえいで体を動かしましょう!</p>	

こたえ 1 2 3 4 5  
もうすぐたのしい○○○○○

# 1. 歯を大切にしよう

6月の保健目標は「歯を大切にしよう」でした。6月4日には仁保先生  
に来校していただき歯みがき大会を実施しました。



歯みがき大会で勉強した、歯肉炎について紹介します。歯ぐきが健康か  
どうか、歯肉炎になっているかには見分けるポイントがあります。そのポ  
イントは「歯ぐきの色」、「歯と歯の間の歯ぐきの形」、「硬（かた）さ」、  
「出血するかどうか」の4つです。4つのポイントのどれか1つでも当てはまると歯肉炎です。ぜひ親子  
で歯ぐきをチェックをしてみましょう。歯みがき大会でしっかり勉強した児童のみなさんはきっと健康な  
歯ぐきのはずです。



	健康な歯ぐき	歯肉炎の歯ぐき
色	ピンク	赤
形	三角	丸く厚（あつ）い
硬（かた）さ	かたい	やわらかい
出血	ない	ある

長い休みになるとついつい歯みがきを忘れがちになりますが、毎日忘れずに歯みがきをしてください  
ね。夏休み明けには、むし歯・歯肉炎が0になっていることをめざしましょう。

歯と口の健康について、もっとくわしく知りたい方はこちら  
「小学生歯みがき研究サイト 歯みが Kids」



# 2. 夏休みに病院受診を

健康診断で検査や治療のお知らせをもらった人は夏休みの間にお医者さんに  
みてもらってください。また、お医者さんにみてもらった後は受診結果を学校  
に提出してください。



6月末時点での病院受診率は28%です。（昨年度の病院受診率は57%でした）  
保護者の皆さんもお忙しいことと思いますが、お願いいたします。

保護者の方へ

19日の学級懇談会に合わせて保健室でも懇談会をしたいと思います。

ご多用のことと思いますが、ぜひ保健室に寄られてお子さんのおうちでの様子や気になっていることなどありましたら、お聞かせください。

がっ ほけんぎょうじ

## 7月の保健行事

- ・ 7月 4日 体重測定（1・3年生）
- ・ 7月 6日 体重測定（4・6年生）
- ・ 7月 12日 学校保健安全委員会

（暑いことが予想されます。お越しの際には、お茶等をご持参ください。）