



令和6年6月4日
呉市立横路小学校 保健室



5年ぶりに全校が集まった運動会、天気にも恵まれましたね。練習の成果を発揮しようと一生懸命競技に取り組む姿に胸が熱くなりました。

最近ではだんだんと気温が上がり始めましたがまだ真夏のような暑さではありません。そこで油断して十分な対策をとらずにいると、熱中症につながります。さらに、これからの梅雨のじめじめ・むしむしとした気候は熱中症へのリスクを高めます。体を動かす前と後には必ず水分をとりましょう。体調がいつもと違うと感じたときは周りの人にすぐ伝えてくださいね。

よい歯
熱中症予防

ひょうご おうぼ
標語の応募ありがとうございました！

「よい歯」と「熱中症予防」の標語を募集したところ、どちらも合わせて500点を超える応募がありました。歯と口の健康や、熱中症予防のためにどんなことをしたらよいか、今回考えたことをぜひ意識してみてくださいね。

応募してくれた熱中症予防の標語の中からポスターを作成し、運動会のテントにも設置していました。現在は保健室前に掲示しています。たくさんの人が足を止めて見てくれていますよ。



お茶飲んで ぼうしかぶると 完璧だ(3年生)
真夏の日 のどが乾いたじゃ もう遅い(6年生)

運動会 勝利の前に まず命(5年生)
あつい日は 無理をしないで 休憩(4年生)



健康診断

じぶん けんこう かんが
自分の健康を 考えよう

4月から始まった健康診断も後半になりました。身長 の伸びや目の見え具合、むし歯はないかなど、健康状態に興味をもつ機会になればと思っています。健康手帳にはグラフもありますので、ぜひ記入してみてください。

- 学校医、学校歯科医の判断のもと、治療や詳しい検査をおすすめする人には、プリントをお渡ししています。受診されましたら、報告書の提出をお願いします。※定期受診中などの場合には、保護者の方がその旨記入して、提出してください。
- 健康診断結果のまとめは、担任が配布する「健康手帳」をご確認ください。
- 検査当日に欠席した児童は、原則、養護教諭が引率して学校医の医療機関へ受診します。

がっこうやくざいし
学校薬剤師さんによる 水質・照度検査

先日、学校薬剤師の平本敦大先生に水道水・飲料水、教室の明るさを検査していただきました。

検査している場面をみかけた児童は、見慣れない検査器具に興味津々。よころっこが元気に学校生活を送れるようたくさんの方が支えてくださっています。

水質はどうか？



学習に十分な明るさかな？



6月の保健目標 「歯を大切にしよう」

6月4日(火)～6月10日(月)は「歯と口の健康週間」です。自分の歯は一生もの。毎日大切に歯みがきしましょう。裏面に歯みがきカレンダーがあるので、チャレンジしてみてくださいね。

むし歯になりやすい人

歯並びが悪かったり、歯の質が弱かったりして、元々むし歯になりやすい人はいます。でも生活が原因で、むし歯になりやすい人もいます。そんな人たちには共通点があります。

むし歯になりやすい人の特徴

- ・歯みがきをしていない、十分ではない
- ・甘いものばかり食べたり飲んだりしている
- ・よく噛まずに食べている
- ★よく噛めばむし歯菌を倒す唾液がたくさん出ます。
- ・口呼吸がクセになっている
- ★口の中が乾燥して唾液が少なくなってしまう。

どれも生活習慣です。気づいたらあと10回噛む、口を閉じるなど、少し意識して過ごしましょう。

ねりえで ^は 歯 ^み みが ^き カレンダ一

は くち けん・こうしゅうかん
歯と口の健康週間

しょくご は いろ め
食後に歯をみがいたら色を塗ろう

