

ほけんだより 7月

令和8年7月
コミュニティ・スクール
上尾市立上尾小学校
保健室

梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏がやってきます。暑さに負けない体づくりはできていますか？早寝・早起き・朝ごはんで生活リズムを整え、夏休みまでの学校生活を最後まで元気に過ごせるようにしましょう。



定期健康診断が終了しました！

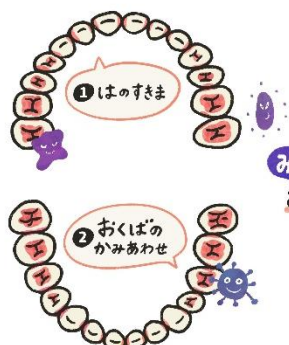
問診票の記入・提出や、検査へのご協力ありがとうございました。歯科健診は全員に、それ以外の健診は、疾病の疑いがある児童へ結果を通知しています。「定期健康診断の記録」は、個票として通知表ファイルに入れて持ち帰りますので、ご家庭で保管してください。

カレンダーが終わっても続けよう！「毎日の歯みがき」

★歯みがきカレンダーと、歯みがきチェックに取り組んでいただき、ありがとうございました。

★歯みがきチェックでは、歯のどの部分が赤くなりましたか？

自分のみがき残しの多いところに気をつけて、ていねいに歯みがきしましょう。



みがきのこしがおおいところ



まだ背の低いおく歯は、歯ブラシをほっぺ側にぐいと引っ張ってみがく



つよくおしあてて
ごしごしと



やさしくあてて
こきぎみに

歯科指導を行いました！



6月20日(土)の学校公開日に、1年生と4年生の歯科指導を行いました。1年生は第一大臼歯が生え始め、4年生は乳犬歯や第一乳臼歯が抜け、永久歯に生え変わる時期です。発達段階に合わせた歯みがきの仕方を学びましたので、ご家庭でも仕上げみがきや、点検みがきをお願いします。

また、5年生は、全国小学生歯みがき大会に参加し、歯肉炎について学び、自分の口の中をチェックしたり、デンタルフロスの使い方を学んだりしました。歯や歯肉の健康を自分で守っていくことができるよう、ご家庭でもサポートをお願いします。



7月の保健目標

「夏を元気に過ごそう」～もうすぐ夏休み～

なぜ？夏の生活リズムがくずれると「夏バテになる理由」

私たちの体には、暑さに合わせて体調をコントロールする「自律神経」があります。しかし、夜更かしや朝寝坊で生活リズムが乱れると、この機能がうまく働きません。すると、「体がだるい」「食欲がない」という夏バテになってしまいます。



生活リズムをくずさない！3つのポイント

学校がない日も いつもと同じ時間に 起きよう

起きたらすぐにカーテンを開けて、太陽の光を浴びると、頭と体のスイッチが入り、夜も自然と眠くなります。



朝ごはんを しっかり食べよう

眠っていた胃や腸が動き出し、体が起きます。熱中症予防にもなるので、しっかり食べましょう。



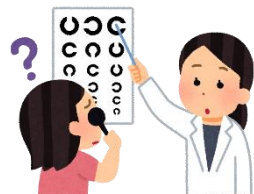
夜は ゲームやスマホを置いて ぐっすり眠ろう

夜遅くまでスマホなどの画面の光をみていると、脳が昼間だと勘違いし、睡眠の質が落ちます。



夏休みは受診のチャンス！むし歯、視力低下…そのままにしないで！

学校がある日は忙しくても、夏休みは平日に病院に行きやすいので、この機会を逃さず、ぜひ受診をお願いします。とくに、むし歯は自然に治ることはなく、歯医者さんで治療してもらうしか解決策はありません。



また、視力もそのままにせず、眼科で診てもらい、必要ならめがねをかけましょう。そうすれば、黒板の字もよく見えて、勉強に集中することができますよ！

