



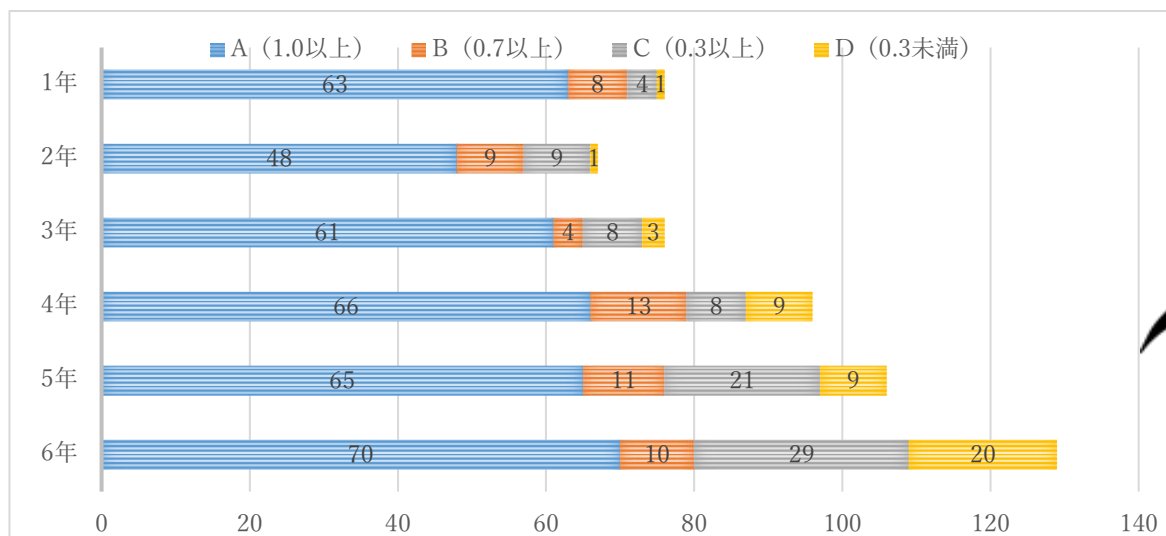
保健だより

令和7年6月30日
八王子市立秋葉台小学校
校長 内藤 彰
養護教諭 佐藤麻美子

1学期も残りわずかとなりました。湿度が高くジメジメとして暑い日が続いています。水分補給や体調管理に気を付けながら、暑さに負けない体づくりをしましょう。



視力検査の結果



眼科健診の結果

眼位異常の疑い	7人
アレルギー性結膜炎	16人
その他	2人

耳鼻科健診の結果

アレルギー性鼻炎	56人
耳垢	11人
鼻炎	6人
副鼻腔炎	3人

歯科健診の結果

- ◆むし歯がある人数 ⇒ 78人
- ◆CO（むし歯になりかけ）⇒ 26人
- ◆要注意乳歯がある人数 ⇒ 76人



★歯みがきをしっかりしましょう。お家の人に仕上げみがきをしてもらうのもいいですね★



治療・受診のお願い



健康診断で治療のお知らせをもらった人は、早めに病院を受診しましょう。



ほけんもくひょう 7月の保健目標

からだ せいけつ 体を清潔にしよう

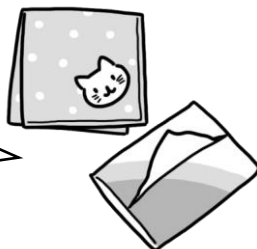


びょうき よぼう 病気の予防は、まず からだ せいけつ 体を清潔にしておくことからです。また、まわりのひと 周りの人へのエチケットでもあります。

つゆ あ 梅雨も明け、とても暑い日が続いています。あせ 汗をかくことが多くなりますので、さわやかにすごしたいですね。

ハンカチ・ティッシュ

いつも忘れないようにしましょう。
ハンカチは毎日とりかえましょう。



お風呂

シャワーだけではなく、お湯につかるとよごれが落ちやすくなり、からだ 体のつかれもとれます。



下着

Tシャツよりも「肌着」として売っているものの方が汗の吸い取りがよく、着心地もさわやかです。



手洗い

かぜだけでなく、手についたばい菌が原因で起こるびょうき 病気はたくさんあります。



つめ

ようび 曜日を決めて、1週間（しゅうかん）に1度は切るようにしましょう。足のつめもお忘れなく。



爪 伸びすぎていませんか？

① 指先に力を入れるときに支える



※ 爪がないと物をうまくつかめません

爪が爪の役割をきちんとはたしてる？



② かゆいところをかく



③ 指先を保護する

伸びすぎた爪は指先を保護するどころか、逆に運動・作業時のじゃまとなり、割れて痛い思いをしたり、相手を傷つけたり…。とくにプールに入るときは危険です。

手のひら側から見たときに、指の先から爪が見えないくらいが良い長さです。今のみんなの爪の長さは…？

チェックしてみてくださいね。



暑い夏を乗り切るためのお願い

朝ごはんを食べてこない人をよく耳にします。
お腹がすいて元気が出ない、気持ちが悪くなった、授業に集中できない…など体調に影響が出ている人もいます。毎日元気に過ごしてほしいです。「早寝・早起き・朝ごはん」を意識した生活をしてほしいですね。

- 朝ごはんは必ず食べてくるようにしてください。
- 疲れすぎて夕飯を食べずに朝まで寝てしまった…というのもよくないです。無理のないスケジュールでお願いします。
- 寝不足は大敵です。夜更かしもしません。
- 水分補給はこまめにしっかりとお願いします。
- 風通しのよい衣服でゆったりしたものがおすすめです。



【おすすめの朝ごはん】

登校時にもかなりの暑さです。朝ごはんでは塩分を補給することが大切です。
なんといっても「お味噌汁」は最高の朝ごはんです。「水分・塩分・ビタミン・ミネラル」が含まれた万能な一品です。忙しくて作る時間がない時もあると思います。そんな時は、塩むすびやバナナ、パンなど手軽に食べられるものをお腹に入れてください。

【保護者の皆様へ】

6月23日～6月26日の間に健康カードを持ち帰りました！

4月から行っておりました健康診断が終わりました。たくさんの提出物のご協力ありがとうございました。健康カードの結果をご確認ください。

押印を①1学期の欄と②健診結果の2か所をお願い致します。

◆健康カード（緑色）◆

成長のようす			なまえ							
学年			4月	9月	1月	1年間でこれだけ大きくなりました	保護者印またはサイン			
							1学期	健診結果	2学期	3学期
1	しんちょう	(cm)	.	.	.	.				
年	たいじゅう	(kg)	.	.	.	.				

提出締め切り日 1～5年生：6月27日（金）まで
6年生：6月30日（月）まで

この2か所に押印をお願いします。