



保健だより

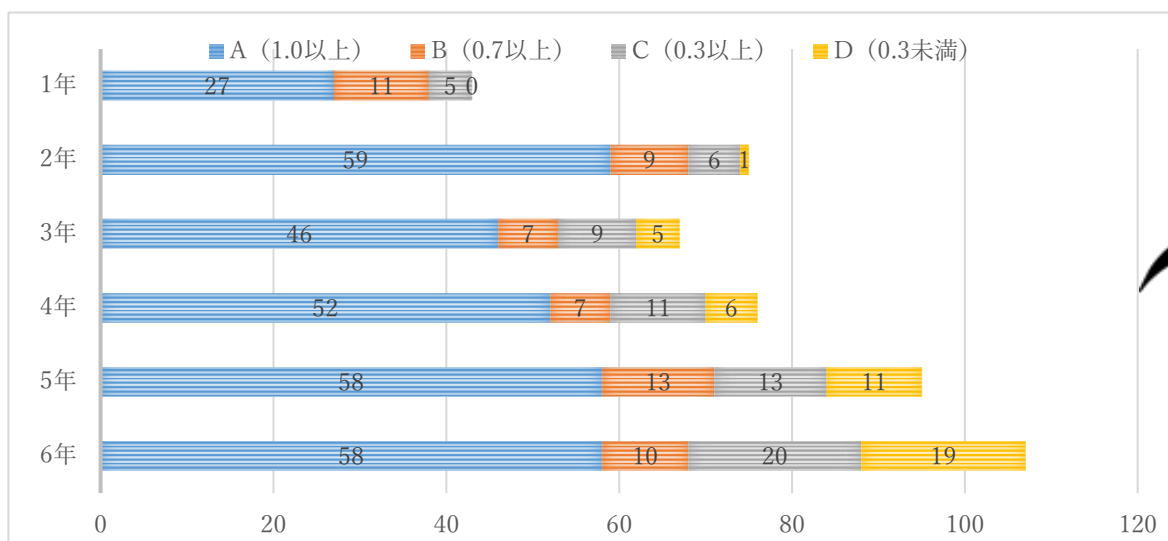
令和8年6月30日
八王子市立秋葉台小学校
校長 内藤 彰
養護教諭 佐藤麻美子

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、暑さに負けない体をつくりましょう。



しりよくけんさ けっか

視力検査の結果



がんかけんしん けっか

眼科健診の結果

眼位異常の疑い	4人
アレルギー性結膜炎	18人
その他	2人

しかけんしん けっか

じびかけんしん けっか

耳鼻科健診の結果

アレルギー性鼻炎	44人
耳垢	9人
鼻炎	5人



歯科健診の結果

- ◆むし歯がある人数 ⇒ 35人
- ◆CO（むし歯になりかけ）⇒ 58人
- ◆要注意乳歯がある人数 ⇒ 23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★

【受診・治療のお願い】

健康診断を欠席した人や、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

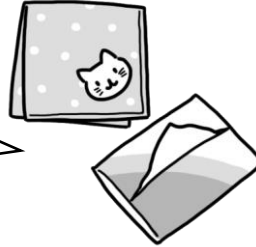
からだ せいけつ 体を清潔にしよう



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 **ひと** の人へのエチケットでもあります。これからも汗をかくことが多くなりますので、さわやかに **すご** すごしたいですね。

ハンカチ・ティッシュ

いつも **わす** れないようにしましょう。
ハンカチは毎日 **まいにち** とりかえましょう。



てあら 手洗い

かぜ **だけ** でなく、**て** 手についた **きん げんいん** 菌が原因で起こる **びょうき** 病気はたくさんあります。



おふろ

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



したぎ 下着

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



つめ

ようび 曜日をきめて、**しゅうかん** 1週間に1度は切るようにしましょう。足の **あし** つめもお忘れなく。



つめ 爪 伸びすぎていませんか？

① 指先に **つま** 力を入れるときに **さ** 支える



※ **つめ** 爪がないと物をうまくつかめません

つめ つめ やくわり 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 **つめ** 爪は **ゆびさき** 指先を保護するどころか、**ぎゃく** 逆に **うんどう** 運動・**さぎょう** 作業時の **じゃま** となり、**わ** 割れて **いた** 痛い思いをしたり、**あいて** 相手を傷つけたり…。とくに **プール** に入るときは危険です。
て 手の **ひら** 側から見たときに、**ゆび** 指の **さき** 先から **つめ** 爪が **み** 見え **なが** ないくらいが **よ** 良い長さです。今の **みんな** の **つめ** 爪の **なが** 長さは…？

チェックしてみてくださいね。



あつ なつ の き ねが 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】

登校時で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。
なんととっても「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きてください。

【保護者の皆様へ】

6月25日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か所をお願いします。

◆健康カード（緑色）◆

せいちょう 成長のようす			なまえ				保護者印またはサイン			
学年			4月	9月	1月	1年間でこれだけ大きくなりました	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)				

6月中にご提出をお願いします。

この2か所に押印をお願いします。