

保健だより 6月

八王子市立七国小学校
学校長 市川 利幸
養護教諭
令和8年度 第3号



運動会が終わり、水泳指導が始まります。安全で楽しい授業にするために、事前の準備をお願いします。

定期健康診断で発見された病気のうち、水泳を行うことによって悪化すると思われるもの、及び他の児童に感染させる恐れのあるものについては、事前に治療等を受けることが大切です。また水泳指導のある日は、お子さんの健康観察を十分した上で、登校させてください。

《朝の健康観察をお願いします》

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 顔色は普通ですか？ | <input type="checkbox"/> 目・耳・のど・鼻・皮膚に異常はありませんか？ |
| <input type="checkbox"/> 睡眠は十分にとれましたか？ | <input type="checkbox"/> 手足の爪は短く切っていますか？ |
| <input type="checkbox"/> 朝食はしっかりとれましたか？ | <input type="checkbox"/> シュクシュクした傷はありませんか？ |
| <input type="checkbox"/> 下痢はしていませんか？ | <input type="checkbox"/> 熱はありませんか？ |

水泳は全身運動であるため、疲労が溜まりやすいです。学校で水泳の授業があった日は、いつも以上に休養をとらせてあげてください。帰宅後の体調管理にも十分ご配慮くださいますよう、お願いいたします。



6月4日~10日は
歯と口の健康週間



歯科検診が半分の学年が終わりました。6月11日（木）に1年生・3年生・5年生・ひばり学級の歯科検診を実施します。

歯を失う原因の第1位が「歯周病」で、全体の約4割を占めています。

歯周病は、歯垢の中の歯周病菌が歯肉に炎症を起こす病気です。また歯周病によって歯茎が炎症を起こすと、歯や炎症によって生じた物質が、歯茎の血管やリンパ管に入りこみます。そして、全身へ運ばれ脳や心臓、骨など、その他の臓器にも様々な悪影響を及ぼすのです。

歯周病の1番の予防方法は歯垢を取り除くことです。歯垢を溜めないために、毎日の歯みがきを欠かさずをお願いします。歯の隙間には、歯間ブラシやデンタルフロスが便利です。

七国小学校は歯への健康意識が高く、むし歯のお子さんが少ないと校医の先生がおっしゃっていました。歯と、全身の健康のためにも引き続き、歯みがきの声かけや、定期的な通院をお願いいたします。



熱中症が心配される季節になりました。七国小の保健室では、熱中症の予防について、次の5つのことを重点的に声掛けしています。

七国小 熱中症予防 合言葉 「七国スイカ」



七

しちじ
七時までに おきよう



登校前に1時間くらい余裕があると、朝食の時間やトイレに行く時間を確保することができます。

く

くじ
九時までに ねよう



しっかり睡眠をとって、前日の疲れを翌日に持ち越さないようにすることが大切です。高学年のみなさんは、9時までに寝るのは難しいとは思いますが、なるべく早めに布団に入りましょう。

に

にっこう
日光をさけよう



登下校や外遊びの時は、帽子をかぶり直射日光に当たらないようにしましょう。

すい

すいぶんほきゆう
水分補給をしよう



水道水が苦手な人は、必ず水筒を持参しましょう。
(水筒に氷を入れるのがお勧めです。)

か

かなら あさ た
必ず、朝ごはんを 食べよう



主食に、ごはんやパンなどがお勧めです。それに、みそ汁やスープを合わせると野菜や塩分がとれます。

ご家庭のご協力をお願いいたします。