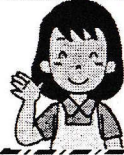


ほけんだより



R4・7・20夏休み号
利府町立菅谷台小学校



夏を健康にすごしましょう!

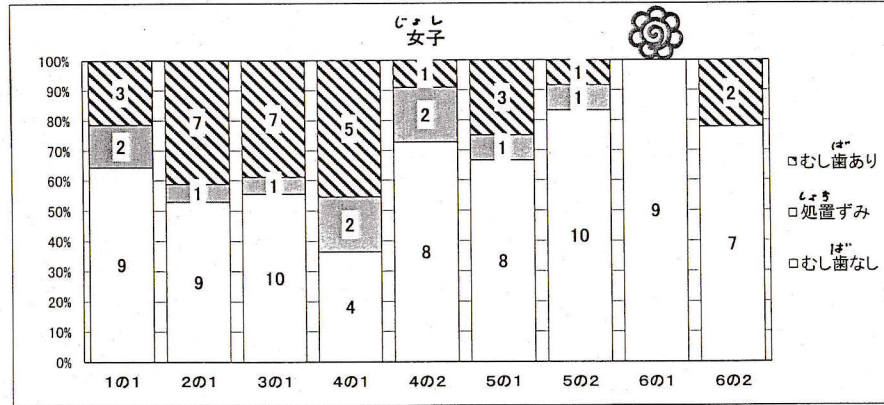
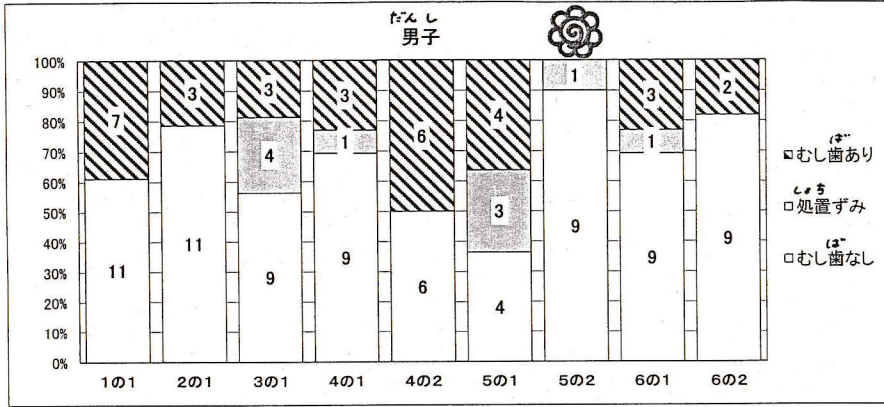
歯科検診の結果です! (6/24, 28, 7/12実施)



夏休みをじょうずにのりきろう!



夏休みは学校からはなれ、遊びや勉強などの予定を自分で決めて、時間の管理もしなければなりません。またからだの調子を管理していくのも自分自身。自分なりに計画を立て、健康な夏休みをすごしましょう。



熱中症を予防しよう

天気の良い日に外で遊んでいて、気がつくとボーンと倒れて...
重症になると、いのちのキケンが...!

キーワード

- ・ぼうし
- ・すいぶん
- ・ひかげで休けい

冷えすぎに注意

冷たいものの取りすぎは夏バテのもとになります。また、部屋の温度調節にも注意が必要です。

キーワード

- ・冷たいものの飲食
- ・冷房の温度調節 (外との温度差)

生活リズムを守ろう

かたよった食事やよみかじは、少しずつからだの調子をくわるさせます。時間の使い方も工夫しましょう。

キーワード

- ・よみかじ
- ・食事のバランス
- ・テレビやゲームの時間

今年度、むし歯のない人は151人で65.4% (昨年度64.2%)、むし歯の治療が済んでいた人は20人で8.7% (昨年度22.3%)、残り60人、26.0% (昨年度13.5%)の人に気兼ねながらむし歯が見つかりました。また、歯に汚れ(歯垢)が残っていた人は55人で、23.8%と高い割合でした。コロナ禍になってから、それまでは0だった歯肉が腫れていた、赤くなっている人が増えていて、今年度も6人いました。口の中を清潔に保つことは、コロナウイルス感染症の予防にもつながります。歯みがきをしっかりとがんばりましょう。

8月の保健行事

日にち	曜日	けんしんこうもく 検診項目	ば じょう 所	がくねん 学年
29	(月)	はついくそくてい 発育測定	ほけんしつ 保健室	5・6年
30	(火)	〃	〃	3・4年
31	(水)	〃	〃	1・2年

・ありのみ

☆体操着の半そで、短パンを忘れず持ってきてください。
☆女子は髪結び方を注意してください。

保護者の方へ
歯科検診後の歯科校医さんのお話で、コロナ以降、小児のむし歯が増えていること、歯垢の付着・歯肉の状態が急速に悪化しているというお話がありました。ぜひ、ご家庭での歯みがきの際に、ていねいに意識してみがき習慣が付くようご指導ください。
なお、むし歯が見つかったお子さんはできるだけ早く受診をお願いします。
今回、花王さんから「歯みがきQ&Aブック」と歯みがき剤の試供品を頂きました。4年生以上のお子さんに配布します。お子さんと歯の大切さを確認するきっかけになればと思います。