

# ほけんだより 夏休み号

令和6年7月18日(木)  
 青柳小学校保健室  
 第19号(夏休み号)  
 おうちの人と一緒に読もう♪



夏休み中に生活リズムが崩れないように気を付けて、楽しい夏休みにしてください。けがや病気をしないで、9月2日に元気な青小っ子に会えることを楽しみにしています。



## なつやす やくそく 夏休みの約束



### なかなかできない治療を今こそ!

「受診のおすすめをもらったけど、まだ病院に行っていない…」という人は、夏休みが治療のチャンスです。健康な体で2学期をスタートさせましょう。

### 冷たいものはほどほどに!

そうめんやアイス、炭酸飲料ばかり食べたり、飲んだりしていると、体が冷えたり、栄養バランスが偏ったりして、夏バテになってしまいます。3食、栄養バランスの良い食事を心がけましょう。

### やりすぎない! 見すぎない! ゲームやテレビ!

メディアに夢中で座ってばかり、寝っ転がってばかりの生活だと、運動不足になってしまいます。お家の人とルールを決め、体を動かす時間を作りましょう。



### 水分補給をこまめに!

暑いとたくさん汗をかくので、体がすぐに水分不足になってしまいます。熱中症で倒れてしまう危険もあります。外だけでなく、家の中でも、こまめに水分をとりましょう。



### みだ乱さない! 生活リズム!

学校に行く日と同じ時間に起き、1日のエネルギーになる朝ごはんを必ず食べましょう! シャワーだけで済ませないで、お風呂にゆっくりつかり、早めに寝ましょう。



## むし歯ゼロまで、あと72本!!

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

児童会憲章で掲げている「むし歯ゼロ」を達成させましょう!



- ◆治療中の場合は、治療が完了するまで継続して病院を受診し、
- ◆未受診の場合は、夏休み中に病院を受診するよう、お願いいたします。治療が完了しましたら、受診報告書を御提出ください。



夏休みも歯みがきカレンダーがあります。1日3回の食事の後に、ていねいに歯をみがきましょう! おやつの後もできるといいですね! お子さんの仕上げみがきや点検をよろしくお祈りします。

## 1年生に「おうちの人と一緒に歯みがき教室」を行いました!

7月10日(水)に、学校歯科医の先生、歯科衛生士の先生に「お口の中のお話」についてお話いただき、赤染めによるブラッシング指導もしていただきました。仕上げみがきの大切さを伝えることができました。

## 顎関節検診の結果、「問題なし」でした!

問題なしでしたが、口呼吸による口唇閉鎖不全(唇が上手く閉じない)が多く見られたようです。埼玉医科大学の先生よりいただいた資料を裏面に添付しましたので、御覧ください。



## けんこう 健康パトロール結果

健康パトロールを7月9日(火)に実施しました。

★歯ブラシ100点: 3/7クラス ★つめ100点: 4/7クラス

★ハンカチ100点: 4/7クラス ☆満点のクラス: 2-1

1学期の健康パトロールの結果が優秀だったクラスを表彰しました!

☆歯ブラシ部門☆ 第1位 2-1・6-1 (400点/400点)

☆つめ部門☆ 第1位 6-1 (395点/400点)

☆ハンカチ部門☆ 第1位 2-1 (300点/400点)

☆総合得点☆ 第1位 2-1 (1194点/1200点)

