

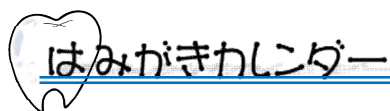


令和6年7月7日
小鹿野小学校保健室
鈴木

6月の保健室利用状況を見ると、頭痛、次に気持ちが悪いや腹痛と体調不良者が多く、朝から体調不良を訴える人も多くいました。

天候の急変が体調に影響することもあります。体調管理のためにも、毎日自分家健康観察をしっかり行いましょう。食欲や睡眠時間など、いつもの自分と比べてみて、『何か変だな…』と思ったときは、がまんせずにおうちの人に相談しましょう。

歯と口の健康週間にご協力いただき ありがとうございました



はみがきカレンダーの実施と、口・歯の健康啓発標語の募集にご協力いただきありがとうございました。見届けのコメントなどもあり、大変うれしかったです。さくらんぼがかわいくカラフルに塗れている人が多く、歯みがきに取り組む姿勢が現れているようでした。

歯・口の健康啓発標語・ポスターについて

たくさんの応募ありがとうございました。
標語については、過去の作品と同じ語句の並びがないかを確認し選出いたしました。ポスターについては、名前のみ添付いたしました。参考に、保健だよりの最後のページをご覧ください。

歯の治療について

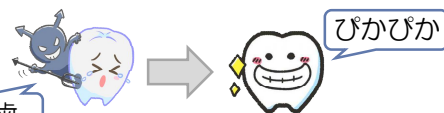
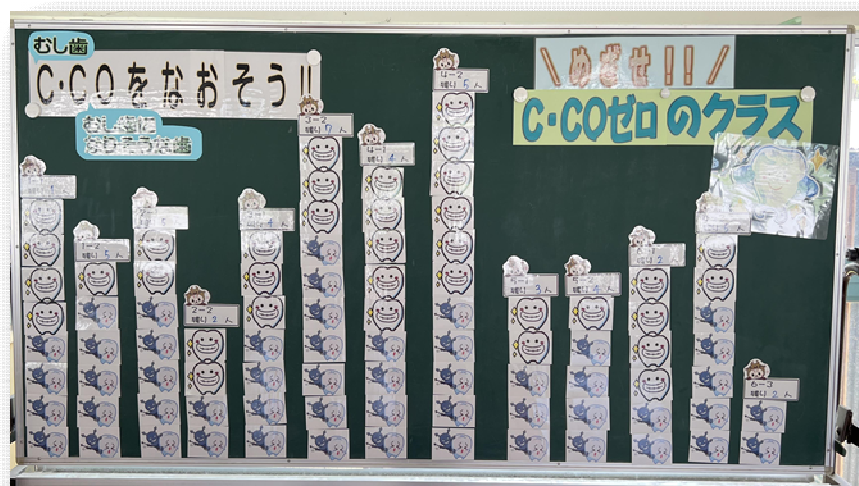
6月号でお知らせしたように、小鹿野小学校ではクラスごとに治療数がわかる掲示をしています。

全ての歯をキラキラにできるクラスはどのクラスでしょう？

すでに治療が終わっている人も多くいます。

“目指せ！おし歯ゼロ”に確実に近づいています。まだの人も早めに受診をして、歯や口の健康を保ちましょう。

経過観察の人も、受診をおすすめしています。



着々と、治療の報告が増えて
います！

まだの人は、週末や夏休みな
どを利用して早めに治療
済ませましょう。





熱中症を予防しよう



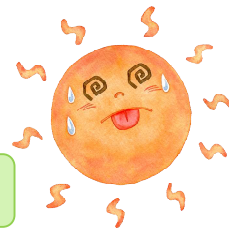
梅雨入りとなり雨の日もありますが、蒸し暑い日も増えてきました。実は、湿度（ジメジメ）が高いと汗をかきにくくなります。汗をかかないと、体の中に熱がこもり熱中症になりやすくなると言われています。気温だけでなく、湿度も意識して対策をしましょう。

ねっちゅうしょう ふせ 熱中症を防ぐために

ぼうし ひがさ つか
帽子や日傘を使う

すいぶんほきゅう
こまめな水分補給

ふくそう
すずしい服装



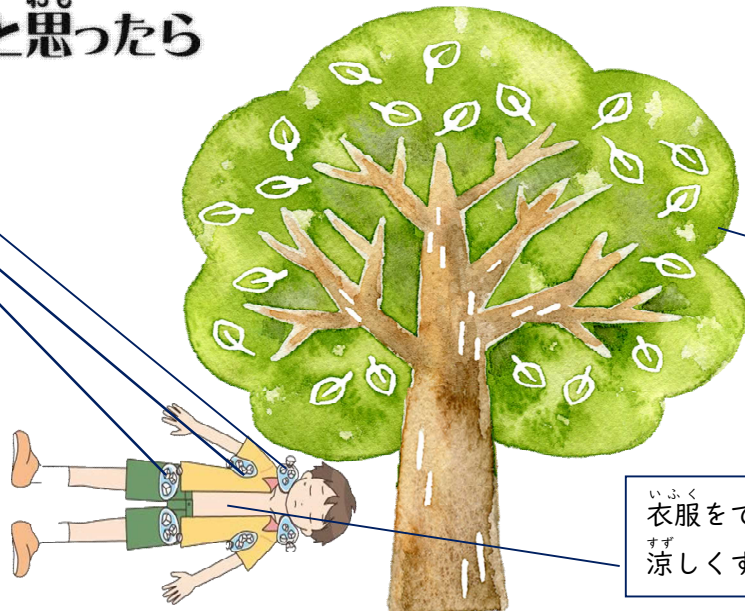
登下校や外での活動、体育では、マスクを外すよう指導しています。



暑い日も、長袖・長ズボンのジャージを着ている人がいます。涼しい服装になりましょう。

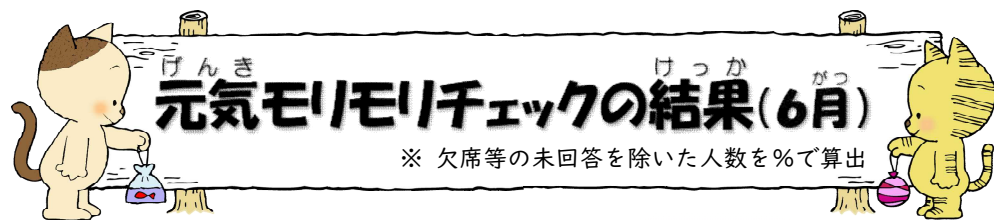
ねっちゅうしょう おも 熱中症かな…と思ったら

首、わきの下、足の付け根など大きな血管が通っているところを冷やす。



木陰や日陰など、涼しいところへ移動させる。

衣服をできるだけ涼しくする。



元気モリモリチェックの結果(6月)

※ 欠席等の未回答を除いた人数を%で算出



「つめ」が○だった人
91.3%



「すいみん」が○だった人
93.5%



「朝ごはん」が○だった人
99.6%



*全体的に就寝時間が遅いようですが、なかなかいい結果でした。この調子で、健康や生活について、日常的に考えられるようにしましょう。