

令和7年7月18日

与野西北小学校
保健室

No. 4

ほけんだより



もうすぐみなさんが^{たの}楽しみにしている^{なつやす}夏休みがはじまります。^{なが}長い^{なつやす}夏休みを^{げんき}元気に
すごせるように、『はやね、はやおき、あさごはん』を^{こころ}心がけ、^{たの}楽しい^{おも}思い出を^でたく
さん^{つく}作ってください。2学期もみなさんに会えるのを^{たの}楽しみにしています。



^{がっき} 1学期の^{ほけんしつ}保健室 ^き来室記録



7月14日 ^{げんざい}現在

^{ほけんしつ} けがで^き保健室に来た人 **489人**

^{きょねん}
(去年924人)

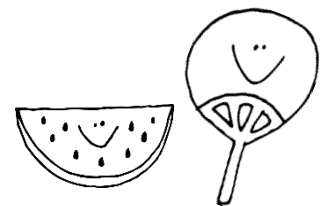
^{びょうき} 病気で^{ほけんしつ}保健室に来た人 **291人**

^{きょねん}
(去年426人)

^{きょねん} 去年と比べて^{くら}保健室に来る人^{ほけんしつ}が^く少なくなりました！ですが、^{きょうしつ}教室^{なか}の中での^{おお}ケガが^{おお}とても多く、^{おお}大きな^{おお}ケガをした人もいました。^{そと}外が^{あつ}暑くて^{あそ}遊べない^ひ日が多かったと思いますが、^{おお}教室での^{おも}安全な^{きょうしつ}過ごし^{あんぜん}方を^すよく^{かた}考^{かんが}えて^ほ欲しいです。2学期も^{がっき}けが・^{びょうき}病気に^き気をつけて^{げんき}元気に^す過ごせるといいですね！



なつやす す かた 夏休みの過ごし方



^{せいかつ}
生活リズムをくずさない



^{あさ}
朝ごはんを食べる



^{そと}
外ではぼうしをかぶる



^{すいぶん}
水分をしっかりとる



クーラーにあたりすぎない



^{みずあそ} 水遊びは大人と一緒に





健康に関する取組



全校児童 歯と口の健康週間

ご家庭でのカラーテスト、歯みがきカレンダー、ご協力ありがとうございました。感想の中には、「みがき残しがあるところがあった」「奥歯までつつこんでみがくようにしたい」などあり、普段の歯みがきを見直す機会になったのではないかと思います。夏休みも歯みがきカレンダーを配付します。長期休み中は歯みがきをさぼりがちになってしまうので、引き続きご家庭でのご指導をお願いいたします。

1年 歯の王子様をみがこう

6月に特別活動で、一番初めに生えてくる大人の歯「第一大臼歯」について学習しました。第一大臼歯は大きく、噛む力が一番強い歯ですが、生え始めは特にむし歯になりやすい歯です。第一大臼歯を守るためのみがき方「つつこみみがき」を学習しました。口の横から歯ブラシをつつこみ、細かく動かしながらみがくことで、生え始めの背の低い時期でもしっかりみがくことができます。すでに生えている児童も、これから生えてくる児童も歯の王子様を守るために一生懸命学習していました。

4年 体の変化

7月に保健学習の内容として、助産師さんに、性器について正しい知識や月経や射精の詳しい内容をお話していただきました。体が変わることは恥ずかしいことではなく、成長していて素敵なことだと教えていただきました。4年生のみなさんは自分事として向き合い、真剣に話を聞いていました。その反面、少し不安な表情も見られました。ぜひご家庭でもお話していただき、困ったときには寄り添っていただきたいと思います。

5年 いのちの支え合い

7月に特別活動で、悩みと上手に付き合うためにはどうすればよいか考えようというテーマで学習を行いました。事前アンケートでは、学校の事だけでなく習い事やお家のことで悩んでいるという児童もいました。悩むことは全て悪い事ではなく、自分の心と向き合って成長していることでもある事を学習しました。そして悩んだ時は誰かに相談することで、新しい考え方が見つかったり気持ちが楽になったりするから一人で抱え込まなくていいんだよ、必ず助けてくれる人がいるよと、お話ししました。保健室にも相談に来てくれる児童がたくさんいます。悩んだ時はぜひ一緒に考えていきたいです♪

健康診断が終わりました

4月から始まった定期健康診断がすべて終わりました。ご協力ありがとうございました。各検査・検診で疾病や異常の疑いがあった場合に、「結果のお知らせ」をお渡ししています。すでに受診済みのお知らせもとても多く届いています。早期に受診していただき、ありがとうございます。

まだ受診されていない方は、夏休み中にぜひ、早めにかかりつけの医師にみていただき、必要な検査や治療を受けていただくようお願いいたします。受診済みのお知らせが届くの保健室でお待ちしています。

