

ほけんだより 7月



さいたま市立与野西北小学校 保健室 令和8年7月 No.4

日差しが強くなって、暑い日が続いています。外で活動するときは、必ず水分補給や休けいをこまめにしてくださいね。登下校のときや教室の中、おうちにいるときでも油断はせずに、熱中症にならないように気を付けましょう！

はくち けんこうしゅうかん 歯と口の健康週間がありました！～6月～

① 歯みがきカレンダー・歯みがきテスト

児童の感想紹介

…おくばがこんなによごれがあるのはびっくりしました。(2年)

…歯のすみずみまできれいにできていたので、

おく歯や歯と歯の間をもう少しきれいにしたいです。(4年)

…3分以上の時間をかけていつもよりていねいにみがけた。

歯みがきカレンダーなくても、しっかり歯みがきをしたい。(5年)

…歯の表面はみがけていたけど、うらめんがよごれていました。

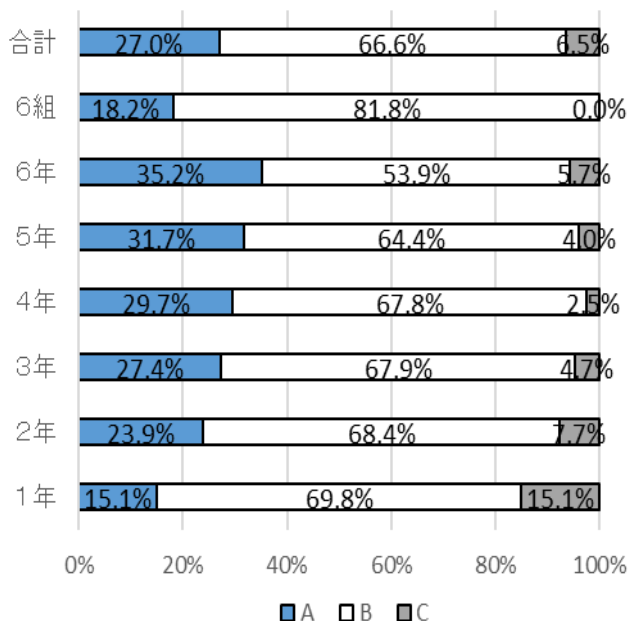
今度からは意識していけるようにしたいです。(6年)

② かみかみこんだて

6月4日(木)の給食は、「かみかみこんだて」でした。大豆やごぼう、こんぶなどの歯によい食材が入っていました。これからもよく噛んで食べることを意識してみてください。



令和8年度6月 歯みがきテスト実施結果



歯みがきテスト(カラーテスト)はどうでしたか？
奥歯や歯と歯の間は磨きにくいという感想が多く、時間をかけて丁寧に歯みがきすることを心がけましょう。
上の学年ほど、きれいに磨けている人が多かったです。
1～5年生の皆さんは、来年度にAをとることができるように、6年生の皆さんはこれからもキレイな歯を保つことができるように、毎日の歯みがきを頑張りましょう！

*** 保護者の方へ ***

歯みがきカレンダー・歯みがきテストへの御協力ありがとうございました。

御家庭でも、正しい歯みがきの意識付けを図っていただきますよう、今後ともよろしくお願いします。



なつ けんこう す あつ〜い夏を健康に過ごそう！



きそくただ 規則正しい生活を送ろう！

☆早寝早起きをしよう

☆3度の食事をしっかり食べよう

「規則正しい生活」

「バランスの良い食事」

「十分な睡眠」

を心がけ、暑さに負けない
からだをつくりましょう。



ねっちゅうしょう よほう 熱中症を予防しよう！

☆こまめに水分をとろう

☆出かけるときは帽子をかぶろう



なつ ちゅうい 夏バテに注意！

暑いからといって、冷たいものばかり食べていると、胃腸のはたらきが悪くなります。すると、食欲が落ち、十分な栄養がとれなくなり、夏バテになってしまいます。

クーラーで体を冷やしすぎるのも、夏バテのもとになるので、気をつけましょう。

みず じ こ こうつうじ こ ちゅうい 水の事故・交通事故に注意！

夏休み中は、子どもだけで遊ぶ機会も多くなるといいます。自転車に乗る機会も増えるかもしれませんね。交通ルールを守り、けがをしないように気をつけましょう。また、子どもだけで危険なところには近づかないようにしましょう。

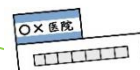
ひ 皮ふをせいけつに！

汗をかいたらこまめにふき、着がえをしましょう。シャワーなどで皮ふを清潔にしましょう。あせもや虫さされは、かきむしると傷ができ、とびひになることがあるので、気をつけましょう。



なつやす じゅしん ちりょう ❖ 夏休みは受診・治療のチャンス！ ❖

健康診断でなにか悪いところが見つかった人には、お知らせをお渡ししました。普段、習い事やおうちのお手伝いなどで忙しい人たちは、夏休みのうちに検査や治療を済ませましょう。



☆夏休み中、みなさんが大きなけがや病気をすることなく、健康に過ごせますように…☆

がっき しんたいそくてい 2学期の身体測定

にっけい ☆日程☆

8月28日(金) 6組
31日(月) 5・6年
9月1日(火) 1・2年
2日(水) 3・4年

1学期と比べて、どれくらい身長が伸びているか
楽しみですね。

身長を伸ばすために、栄養バランスの良い食事、
十分な睡眠・休養、適度な運動を心がけましょう！