

# ほけんだより7月

令和7年度 松伏町立金杉小学校 保健室

あつという間に1学期が終わり、夏休みに入ります。夏休みはどんなことをしますか？普段できないことをするチャンスです。ぜひ、夏休みにしかできないことにチャレンジしてほしいと思います。また、夏休みは生活が不規則になりがちです。一番心配なのが、夜更かしをしてしまうことです。夜遅くまで起きて、朝は遅くまで寝てしまう、という生活が続くと、夏休み明けの学校の生活リズムに戻すまで大変になってしまいます。夏休み中も『早寝早起き朝ごはん』を続けてください。

2学期の始業式に、元気なみなさんと会えるのを楽しみにしています。



7・8月の保健目標は、『暑さに負けないからだをつくらう』です。

①朝・昼・晩、3食しっかりごはんを食べること ②毎日早く寝て、同じ時間に起きること

この2つをとくに注意して、暑さに負けないからだをつくりましょう。

夏休みも、熱中症に気をつけながら、体を動かす時間をとれるといいですね☆

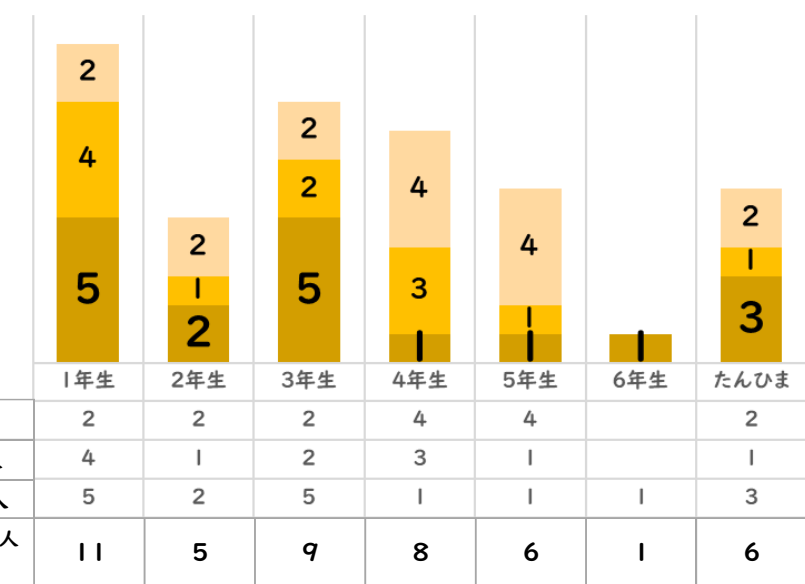
6月の保健目標「熱中症に気をつけよう」は達成できましたか？あてはまる方に○をつけよう！

- ・休みじかんごとに水分をとることができた → できた ・ できなかった
- ・外に出るときはぼうしをかぶることができた → いつもかぶった ・ かぶらない日もあった

6月の個別面談にて、「歯の治療状況調査」に御協力いただきまして、ありがとうございました。治療中の御家庭は、引き続き通っていただき、治療完了していただきたいと思ひます。これから予約をしますという御家庭は、予約は取れましたでしょうか？ぜひ夏休みに受診していただき、治療報告書の御提出をお待ちしています!!

## むし歯の治療人数グラフ(歯科健診の結果より)

■グラフ下: 治していない人の人数 ■グラフ中: 治療中の人の人数 ■グラフ上: 治した人の人数



## 1学期の保健室から(7.9現在) 来室者の人数

体調不良やその他

4月	5人
5月	15人
6月	28人
7月	12人
<b>計60名</b>	



ケガ

4月	25人
5月	41人
6月	35人
7月	29人
<b>計130名</b>	



「ボールの取りあいで足がからまって転びました。」「けたボールがあたりました」…友達と遊んでいると、わざとではないけれども、転ばせたり、ボールをあててしまったりすることは、よくあることです。そんな時、「ごめんね!大丈夫?」とすぐ言葉にすれば、また仲よく遊べますよね。ケガをしてしまった子も、もやもやした気持ちにならずにすみます。2学期も思いやりをもって、ケガに気をつけながら元気いっぱい過ごしましょう!

## こんな生活は要注意!! 夏休みにだらけた生活をしていると、こんな危険が・・・!



学校がない日は、早く起きる必要もないし、夜遅くまで好きなことをやっているよ、という人もいるかもしれません。そんな生活が約1か月続いたらどうなってしまうでしょうか。

もし、右の男の子のような生活を続けてしまったら、始業式の前日、なかなかねむれない…体がだるくて登校できない…すると、→学校を休みがちになってしまう →勉強が分からなくなってしまう →もっと学校に足が向かなくなる・・・と、負のスパイラルに陥ってしまいます。睡眠の時間だけでも、崩さないようにしましょう!!



☆保健室からの宿題☆  
健康診断の結果をまとめた『健康診断結果のお知らせ』をお渡しします。自分の体の様子を知るために、おうちの人と一緒に見ておきましょう。何度もくりかえしますが、病院に行く必要のある人は、夏休み中に行くようにしましょう。特にむし歯の治療は夏休み中に!!