

堺市立東浅香山小学校
No. 4
令和8年6月29日
保健室

ただ せい かつ あつ 正しい生活リズムで 暑さを のいきろう！

7月になると、暑い日が多くなってきます。暑くなり始めた時は、体が暑さに慣れていないので、体調をくずしやすくなります。元気に学校生活を送るためには、「早寝」「早起き」「朝ごはん」の正しい生活リズムが大切です。夏休みまで もうひとふんばり！



<7・8月の保健目標>

夏を健康に
過ごそう！



ねっちゅうしょうよぼう げんき す ★熱中症予防クイズ★～元気に過ごすために できること～

まる ○ のところに 入る文字は 何かな？
かんが 考えてみてほしいぞう♪



だい1もん

そとでは「**〇〇〇**」をかぶろう

あたま の おんど **41℃**

あたま の おんど **32℃**

きおん **30℃**
5ふんかん
そとで
すごしたとき

「ない」とき 「ある」とき

(こたえ) ぼうし

だい2もん

やすみじかん・たいいく

すいぶん ほきゅう は いつする？

① **〇〇〇** ② **〇〇〇.〇** ③ **〇〇〇〇**

(こたえ) ①はじめ ②とちゅう ③おわり

だい3もん

しんどくなったら？

まわりのひとや
せんせいに
① **〇〇〇〇**

② **〇〇〇〇** や
③ **〇〇〇〇〇** ところで
やすむ

④ **〇〇〇〇〇** を
とる

(こたえ) ①しらせる ②ひかげ
③すずしい ④すいぶん

だい4もん

げんきにすごすための からだづくりは？

① **〇〇〇** ② **〇〇〇〇**

③ **〇〇〇〇〇** よく
たべる

てきどな
④ **〇〇〇〇**

しんどいときは、ムリせず
おうちで やすんでくださいね。

(こたえ) ①はやね ②はやおき
③バランス ④うんどう

★水筒の水分は、一度にガブガブ飲まずに、一日分の量を 考えて飲みましょう。
☆(おうちの方へ) 水筒にたっぷりの水分を持たせていただきますようお願いいたします。





ねんせい 5年生 「全国小学生 歯みがき大会」

6月9日(火)

さんか に参加しました

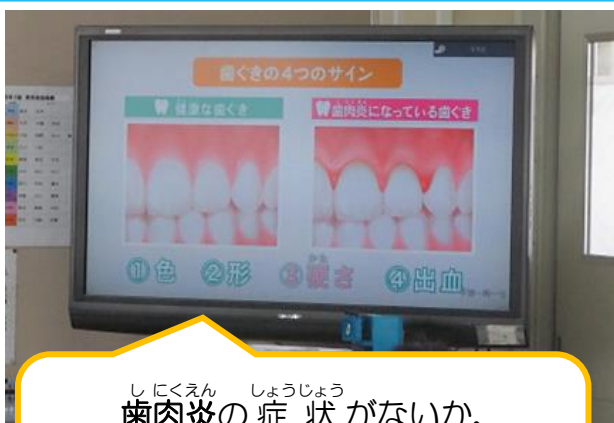


は たいかい <歯みがき大会とは？>

ライオン歯科衛生研究所主催の小学生の歯と口の健康づくりを応援する大会です。今年の大会のテーマは「**歯と自分をみがこう**」！全国とアジア地域4カ国合わせて、約6100校、34万人の小学生が参加し、歯と口の大切さを学びました。

動画を見たい人は、「第83回全国小学生歯みがき大会 本編映像」

(<https://youtu.be/uc-TGwMdwB4>) と検索するか、右のQRコードの読み取りでも見るができます。



しにくえん しょうじょう
歯肉炎の症状がないか、
かがみ 鏡を見ながら自分の歯ぐきを
かんさつ 観察しました。

は かた
ハブラシでの歯のみがき方や
デンタルフロスの使い方を
まな 学びました。



< 保護者のみなさま >

日頃から学校保健活動にご理解とご協力をいただきありがとうございます。おかげさまで、今年度も1学期の健康診断が終わりました。

健康診断の結果をお知らせしています



各健康診断が終わる毎に、結果のお知らせをお渡ししています。健康診断によって、お知らせをお渡ししている対象児童が異なります。発育測定、歯科検診は全員配付、色覚検査は受けた児童全員配付、その他の検診は医師の指示のあった児童のみ配付しています。

腎臓健診(尿検査2次)の結果は、現在、業者から腎臓担当医への結果待ちです。結果が出ましたら、対象の児童へお知らせさせていただきます。もうしばらく、お待ちいただくことご了承ください。

今後もお子様が、学校生活を安全に安心して過ごせるよう尽力してまいりますので、よろしくお願いいたします。

何かご不明な点等ございましたら、保健室までご連絡ください。

お子様の健康面や成長等についてご相談事等ございましたら、個人懇談の時に、お気軽に保健室にお立ち寄りください。よろしければ、事前にご連絡いただくと助かります。

保健室 牧口・太田

