

ほけんだより7月

令和8年6月30日
豊島区立仰高小学校
保健室

例年より涼しく、雨が降っていたり曇っていたりと、じめじめした日が続いています。気候のせいか、頭痛や腹痛、気分の悪さなどを訴えて保健室へ来室する児童が増えてきています。疲れているなと感じたときには、いつもより早めに寝て、しっかり体力を回復してください。

～今月の保健目標～ 夏を健康に過ごそう

熱中症に気をつけて

熱中症にならないために

朝の、みそ汁や野菜
スープで塩分補給!!



三食バランスよく食べる



する

こまめに水分補給



ときどき休けいする

すずしい所で



ぼうしをかぶる

夏の水分補給 何を選ぶ？



大量発汗
あせびしょびしょ



日常生活
のんびり



体調不良
ぐあいかわるい

スポーツドリンク



糖分でエネルギーも補給

水・麦茶



塩分も糖分もあまり必要ない時に

経口補水液



はやい吸収で脱水予防



スポドリ 飲みすぎ 糖分 摂りすぎ

日常的な水分補給は水でしょう



歯科講話を行いました



6月19日(金)に、歯科校医の小池 拓郎先生による歯科講話を行いました。保健給食委員会の児童が、事前に以下の質問を考え、その質問に対して、小池先生に答えていただきました。

- ① だ液にはどんな効果があるか
- ② 口内炎はどうしてできるのか
- ③ 八重歯はどうしてむし歯になりやすいのか
- ④ むし歯を見つけたらどうしたらいいか
- ⑤ なぜ親知らずは生えるのか

写真を見せてもらいながらわかりやすく教えていただき、児童は貴重なお話を真剣に聞いていました。



学年が上がるにつれ、なかなか保護者の方が、お子さんの口の中の様子を確認する機会は少なくなると思います。毎日なかなか難しいと思いますので、スキンシップの場も兼ねて、時間のあるときに仕上げ磨きをしてあげてください。

また、6月に配布したよい歯のバッジですが、まだもらえていない児童は、受診をして結果のお知らせを提出すればお渡しいたしますので、ぜひお早めに受診をしてください。

❁ 定期健康診断の結果を配布します

定期健康診断のすべての結果が届き次第、これまでの結果が記載されている用紙をお渡しします。ぜひお子さんと一緒にご覧ください。また、視力検査や歯科検診など、受診がまだのものがあれば、夏休み中に受診を済ませてください。

