

# ほけんだより 7月号

令和8年7月2日  
豊島区立高南小学校  
校長  
養護教諭

## 今月の保健目標

## 夏を健康にすごそう。

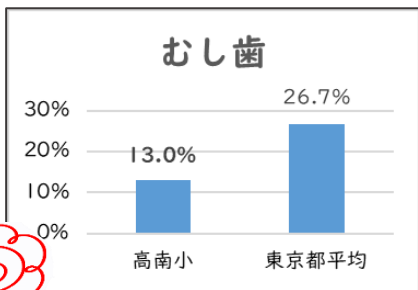
むし暑い日が続く中でも元気に遊ぶ皆さんの姿を見ると、うれしい気持ちになります。暑さに負けないように、生活リズムを整えていきましょう！



## 高南小の歯科健診の結果



### むし歯について



むし歯がある人は13%（約8人に1人）でした。東京都の平均26.7%（約4人に1人）と比べると、むし歯のある人が少なくすばらしいです。

### 歯みがきのようす

- CO（むし歯の一步手前） 9人
- GO（歯ぐきの黄色信号） 9人
- G（歯ぐきの赤信号） 0人

しっかり歯みがきができていて、歯と歯ぐきがきれいな人がほとんどでした！



歯みがきががんばろう！



GOの人は、歯ぐきが少し赤くなっているよ。しっかり歯ブラシをあててみれば、ピンクの歯ぐきにもどるよ！  
COの人は、むし歯になりそうになっているよ。しっかり歯みがきをすれば、むし歯になって穴があいてしまうのを防げるよ！

## 暑さに負けない体をつくるために

具合が悪くて保健室に来る人の中には、「昨日の夜は寝るのがおそかったです。」という人が多いです。暑さに負けず、熱中症にならないようにするために、睡眠はとても大切です。

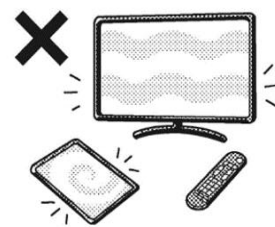
## ぐっすりねむるためのくふう

### まずは早く起きる



まずは朝早く起きて、1日元気に活動すれば、夜は早くねむくなります。

### 強い光をさける



ねる1時間前からは、テレビやタブレットを見るのをやめましょう。

### 入みんぎ式をつくる



例) 次の日の準備をしてベッドへねる前に毎日同じ行動をすることで、ねむりにつきやすくなります。

## （おうちの方へ）



### 【「定期健康診断の記録」の配付について】

今年度のすべての健診が終わりました。終業式の日、通知表と一緒に「定期健康診断の記録」（今年の健診結果一覧）を全員に配付します。返却は不要です。

### 【水筒を持たせてください】

すでに 30℃超えの日が出ており、今年の夏もかなりの暑さが予想されています。熱中症予防のためにも、お手数ですが、水筒を持たせていただくようお願いします。