

# ほけんだよい7月

令和5年7月3日  
養護教諭

いよいよ夏本番です。夏休みもあと少しでやってきます。夏休みはいろいろなことを経験できるチャンスでもあります。今からしっかり計画を立てて、素敵な思い出をたくさん作ってください。

## 6月の感染症情報

上旬はインフルエンザや新型コロナ感染症が出ていましたが、現在は落ち着いています。その後は感染性胃腸炎、プール熱(咽頭結膜熱)、溶連菌感染症が出ていました。ヘルパンギーナや手足口病の夏風邪も流行る時期です。保健室にものどの痛みや咳で来室する児童が増えています。手洗い、うがいでしっかり予防していきましょう。

## 健康ファイルを配布しています。

けんこうファイルを各家庭に配布しました。内容をご確認ください。

結果は、健康診断時の結果を記入しており、受診後の結果は反映されていませんが、保健室で確認しております。ほけんファイルの表紙は学校へ返却をお願いします。7月7日(金)しめきりです。

## 服装の調節について

教室エアコンや扇風機を使っています。座席によっては、寒いと感じることもあるかもしれません。上着で調節できるようにご用意ください。

## 給食後の歯みがきの推奨について

近年の歯周病等の歯科疾患の増加を受けて、児童生徒の歯と口の健康事業推進委員会では、給食後の歯磨きを推奨しています。

本校でも歯みがきを希望する児童に対して給食後の歯みがきを推奨します。つきましては、お子様の給食後の歯磨きについてご理解いただくとともに、歯みがきを希望されるお子様については、担任にご相談ください。なお歯ブラシは個人で管理することになります。



ほけん もくひょう  
保健目標

なつ けんこう す  
夏を健康に過ごそう

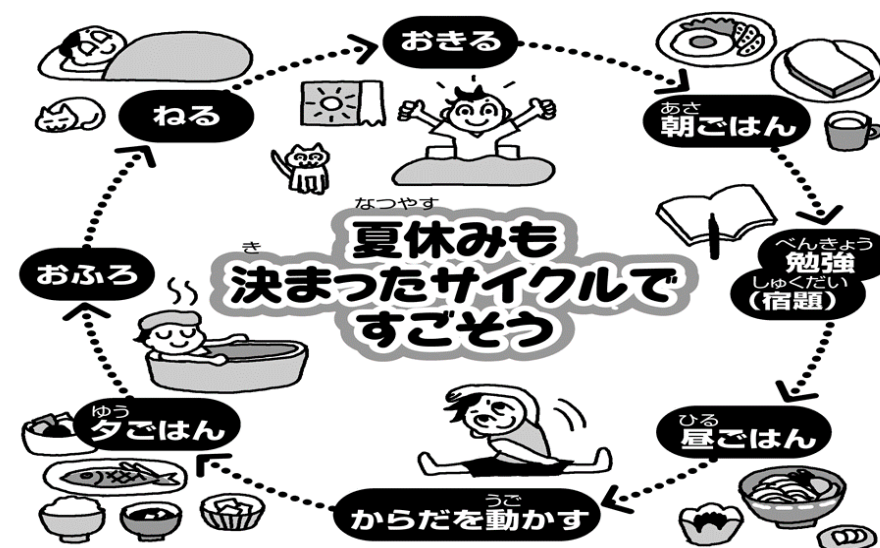


## ☆体力をつけよう！☆

もうすぐやってくる夏休み、楽しいことがたくさん待っています。元気に、健康に過ごしてほしいと思います。スポーツの習い事をしている人は、夏に大会がある人がいるかもしれません。そして2学期になるといよいよ、運動会の練習が始まります。最高の力を出すために、今のうちから体力をつけて、体の準備をしていきましょう。

大事なことは、毎日の生活を見直すことです。食事や寝る時間、毎日の運動、しっかりできているで

しょうか。あたりまえのこととおもいますが、あたりまえのことを毎日しっかり行うことが体の健康のためには一番なのです。



しよくじ た ひ げんき す からだ たくわ  
食事をしっかり食べると…その日を元気いっぱい過ごすためのエネルギーを体に蓄えることができる  
すいみん ひ つか ひ からだ せいちょう  
睡眠をしっかりとると…その日の疲れをその日のうちにリセットできる！体が成長する。  
うんどう こち つか よる ねむ たいりよく めんえきりよく  
運動をしっかりとすると…心地よい疲れで、夜の眠りをうながす。体力がつく。免疫力がつく。  
しよくじ すいみん うんどう ひ けんこう せいかつ  
食事・睡眠・運動のどれか一つでもかかっていると、健康に生活することができません。3つのバ  
ランスを整えることがポイントです。