



ほけんだより

令和6年7月18日
江戸川区立大杉第二小学校
校長
養護教諭

おうちの人といっしょに読んでください。

梅雨が終わると、いよいよ夏本番ですね。さわやかな青空を見ると、外で思いっきり遊びたくなりますよね。しかし、この時期に注意してほしいのが熱中症です。体調が悪くなる前の「予防」が大切です。上手に熱中症対策をしながら、楽しく元気に夏を過ごしましょう。



ほけんもくひょう
～7・8月の保健目標～
ねっちゅうしょう
熱中症を
よぼう
予防しよう！



～夏の健康 O×クイズ～

暑い夏を元気に過ごすためのポイントをチェックしましょう！
口にOか×を書きこんでみましょう！答えは、右のページ下にあります。



クイズ1 エアコン・・・エアコンで風に長い時間あたって、
 できるだけ体を冷やしておくと、暑さにたえられるようになり、熱中症も予防できる。

クイズ2 日焼け・・・日焼けは「やけど」と同じ。ぼうし
 や長そでの服、日焼け止めなどでなるべく焼けないようにするほうがよい。



クイズ3 水分補給・・・水やお茶よりスポーツドリンクや
 ジュースを多く飲んで、糖分や栄養分を取り入れることが大切。

クイズ4 プール・・・水の中は冷たくて気持ちがいい一方
 で体力を使うため、こまめに休けいをとるなど、体調に気をつける必要がある。



6月にスタートしたフッ化物洗口の様子です。(3・4年生の希望者が対象)

フッ化物洗口を始めて、1か月が経ちました。
1回目は、初めての味に驚いている人が多くいましたが、
4回目では慣れた様子でしっかり口の中をぶくぶくしていました。
むし歯予防のためにがんばるぞ！という声の子供たちから出ています。



夏休みの宿題 歯みがきカレンダー☆



みんなで歯みがき
マスターになろう！

みなさんは、歯みがきがきちんとできていますか？
丈夫な歯、健康な口だとこんなに良いことがあります☆

- ① おいしくごはんが食べられる！② スポーツで大きな力が出せる！
③ 楽しく会話ができる！

●保護者の方へ

歯みがきの習慣化を図るために、夏休みに歯みがきカレンダーをつけます。ご家庭でも声かけや口の中のチェックをしていただき、さらに低学年では大人が点検みがきもされると良いでしょう。
2学期より給食後の歯みがきも実施していく予定です。
歯みがきカレンダーは9月2日(月)始業式に提出してください。よろしくお願いいたします。

●定期健康診断の記録について

6月28日をもって、今年度の定期健康診断が終了しました。保護者の皆様には提出物等ご協力いただき、ありがとうございました。定期健康診断の記録は、通知表と一緒に渡させていただきます。健康診断の結果、治療のお知らせを受け取り、既に医療機関を受診された方も記録として疾病名が記載してあります。この記録はご家庭で大切に保管してください。何かご不明な点がありましたら養護教諭までご連絡ください。



●健康診断結果のお知らせについて

4月からの定期健康診断の結果、治療を要する人には「健康診断結果のお知らせ」を配布しました。夏休みは治療の絶好の機会です。「健康診断結果のお知らせ」をもらって、まだ受診していない方はこの機会に受診してください。内科・視力・眼科・耳鼻科のお知らせは再発行できますので、担任または養護教諭までお申し出ください。

クイズの答え クイズ1...×(暑さに弱くなる)/クイズ2...○/クイズ3...×(糖分のとりすぎは夏バテのもと)/クイズ4...○