

# ほけんだより 7月

令和6年7月18日  
伊勢崎市立あずま小学校  
保健室

いよいよ楽しみにしていた夏休みが始まります。あつさに負けず、けがや病気に気をつけて、元気で楽しい夏休みをすごしましょう。



## びょうき 病気のちりょうをしましょう!

健康診断の結果を、通知表と一緒に渡しましたのでご確認ください。また、検査や治療が必要な人には、受診のお勧めを配布していますので夏休みを利用して受診をお願いします。

むし歯や視力低下が進んでしまうと、学習にも影響してきます。むし歯は放っておいても決して治りません。また、治療がすんでいない人は、早めに治療（受診）をさせて、快適に夏休みや2学期をすごしましょう!



## がっきしんたいそくてい 2学期身体測定について

9月3日（火）：5、6年生

9月4日（水）：3、4年生

9月5日（木）：1、2年生

じっしよてい 実施予定です。



服装：体育着のはんそで、短パンを忘れずに持ってきてください。髪の毛の長い女子は耳の下でふたつしばりをしてきてください。また、大きな髪飾りはより正確な測定をするためにはずしてきてください。

## ほけんいいん 保健委員さんいつもありがとう!

4月から委員会活動を頑張ってくれています。中休みは、学校内の石けん補充・トイレトーパー補充、お昼休みは、健康観察配りをしてれています。また、健康を呼びかけるポスターを書いてくれたり、熱中症予防についての放送をしてくれたりもしています。放送当番が回ってくると「できるかな・・・」「緊張するな・・・。」といいながら上手に放送をしてれています。先日は、「先生！保健委員楽しいです。」と言ってくれる子がいてとても嬉しかったです。いつも一生懸命頑張ってくれて頼もしいです。このメンバーで活動するのはあと少しですが、残りの期間も活躍してくれることを期待しています。



## 3年生で歯科衛生士さんによる派遣事業がありました

7月5日（金）に3年生対象で歯科衛生士さんによるはみがきの授業がありました。

内容としては、正しい姿勢の重要性、6歳臼歯の確認、かむことの大切さ、むし歯の成り立ちについて、歯垢を落とすはみがきの仕方についてなどをやりました。

これから夏休みに入りますが、きれいな歯でいるために毎日丁寧な歯みがきをしていくことが大切になります。夏休み中も家でしっかりはみがきをしましょう。

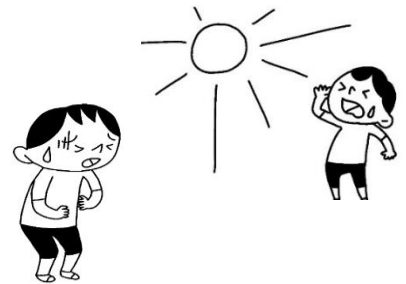


## 朝ごはんのパワー

具合が悪くて保健室に来た人に「朝ごはん食べてきた？」と質問しています。「食べてきました！」と答えてくれる人がたくさんいる一方で、なかには「食べてこなかった」「お菓子を食べてきた」と答える人もいます。これからどんどん暑くなってくるこの時期は、特に「朝ごはん」が大切です！

## ◎朝ごはん食べないとどうなるの？

- ・イライラしたり、頭がボーツとして集中力や記憶力がさがる。
- ・体調が悪くなったり、ケガをしやすいく。
- ・うんちが出づらくなって、おなかの調子が悪くなる。
- ・熱中症になりやすくなる。

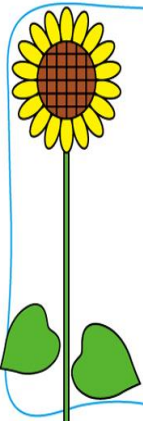


## 「朝ごはん」ってすごい！

朝ごはんは、心と体にとってとても大切です。なぜなら、心と体を目覚めさせて、1日元気に活動するためのエネルギーをつくってくれるからです。

まず、朝ごはんの味を楽しみながら、よくかむことで、脳の働きを活発にします。そして、食べ物をのみこむことで胃と腸の働きを目覚めさせて、栄養が体中に送られます。

さらに、体中に栄養が送られることで、体全体で活動が活発になり、体温が上がって、体の動きもスムーズになります。



1学期大変お世話になりました。今年は早い時期から暑さが厳しく、熱中症の心配がされて、WBGT計とにらめっこする日々が続きました。2学期も子供達が元気に学校生活を送れるよう支援、指導していきたいと思います。引き続きご家庭での協力をお願いいたします。あずま小のみなさんが楽しく元気に充実した夏休みを過ごしてまた2学期会えますように…！

