

ほけんだよい

令和8年7月10日
燕市立燕東小学校
保健室

今年も猛暑になる予報が出ています。学校では、水筒が空になったら水道の水を補充するように声を掛けています。その際、学校の水道水は冷たくありませんので、お家で水筒に氷を入れていただけますとありがたいです。



帽子をかぶって登校する子が増えてきましたが、まだ心配な状況で登校する子もいます。ぜひ、熱中症対策として、帽子と水筒の持参をお願いいたします。

「わたしの健康」(健康カード)を持ち帰りました！

提出期限: 7月15日(水)まで

※左側の該当学年の欄に、押印又はサインをして、連絡封筒に入れてお返してください。

※5年生は、「自然教室事前保健調査票」と一緒に連絡封筒に入れて提出をお願いします。

今年度の全ての健康診断の結果が届きました。

健康診断や発育測定の結果を、健康カードに記入してありますので、ご確認ください。健康診断の結果、受診が必要なお子さんには文書を配付済みです。ぜひ、早めに専門機関に相談、受診をされますようお願いいたします。



発育測定で、体重が急に増加して肥満度が20%を超えたお子さんや、上手に体重がコントロールできて肥満傾向が解消されたお子さんもいました。

バランスよく成長できるように、お子さんに合わせて食生活など注意してみてくださいと思います。なお、「肥満度の見方」は右の通りです。

肥満傾向（肥満度）		やせ傾向（肥満度）
軽度	+20%以上30%未満	-20%以下をやせ傾向、特に-30%以下は高度やせとして注意する。
中等度	+30%以上50%未満	
高度	+50%以上	

5月に救急法の職員研修を実施しました。

講師をお招きし救急法の職員研修を行いました。緊急時に全職員が適切に行動できるように気を引き締めていきたいと思っています。

学校のAEDの設置場所をご来校の際、ご確認ください！

また、AEDは保健室にもう一台配置されていますのでご承知おきください。

体育館の出入口に設置されているAED



7月1日(水)歯垢の染め出しをして、歯みがきの学習をしました！

1・2・4年生が、3人の歯科衛生士の方と歯みがきの学習をしました。歯垢の染め出しをしたり、鏡をよく見たりすることで、自分の歯のみがき残しの部分を確認することができました。ていねいにみがいた後は歯がつるつるになって、「気持ちがいいな。」と感じた子どもたちです。「仕上げみがきもしていただけるといいですね。」とお話がありました。親子でコミュニケーションをとる良い機会にもなります。ぜひ、お家で取り組んでみてください。



お口の中にバイキンが
かくれています。

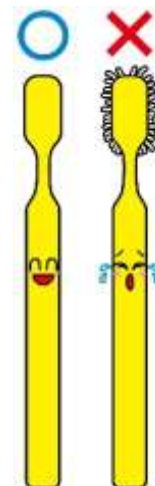


飲み物の中のさとうにも
注意してね。

毛先をしっかり当ててね。

【歯みがきのポイント】

- えんぴつ持ちでみがく。
- 力を入れすぎない。
- 小さく動かす。



いたんだ歯ブラシを
使っている人もいま
した。歯ブラシはか
まないでね。
毛先が開いていた
ら、新しい歯ブラシ
に交換をお願いします。

※ 3・5・6年生は、秋に歯みがき指導を実施する予定です。