

ほけんだより 7月

* おうちのかたといっしょによみましょう *
No. 7 / 令和8年 夏休み号 燕市立小池 小学校 保健室



健康で楽しい夏休みにしよう！

明日から、いよいよ夏休み！自由な時間が増え、趣味やスポーツ、好きな勉強など、やりたいことができる貴重な時間ですね。夏を元気に過ごすコツは「早ね・早起き・朝ごはん」です。規則正しい生活リズムを心がけ、楽しい夏休みを過ごしてください。2学期の始業式で、みなさんに会えるのを楽しみにしています！



夏バテを予防するためのポイント！

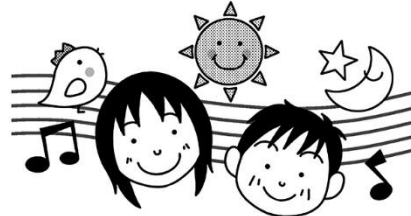
しっかり水分補給



しっかり睡眠



生活リズムをくずさない



冷やし過ぎない



めるくていいので湯船につかる



食事は栄養パーフェクトで

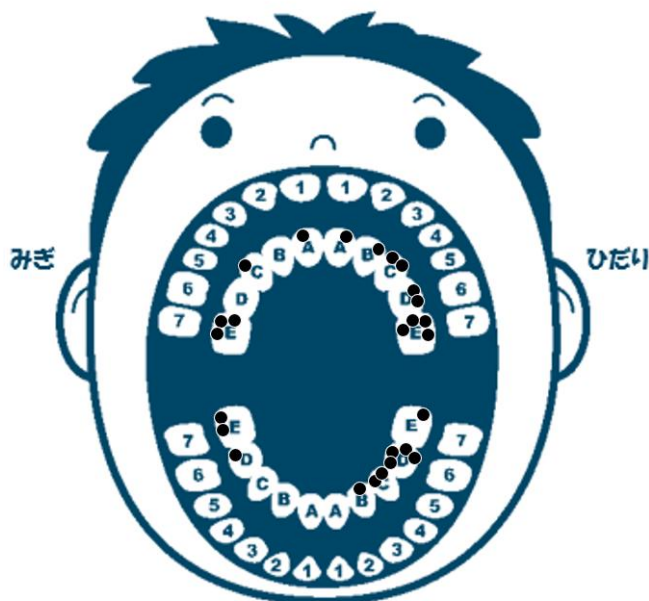


「こども手帳」を配付しました

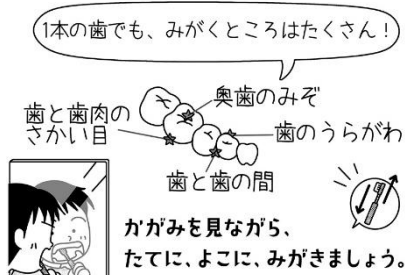
今年度も、燕市の「こども手帳」を使って、生活、学習、わたしの仕事 のめあてを決めて取り組みます。登校するしないに関わらず、1日の過ごし方を大きく変えないことが、夏を元気に過ごすためにとても大切です。元気ポイントをたくさんためて、暑い夏を乗り切りましょう！

のぞいてみよう…小池小学校のむし歯地図

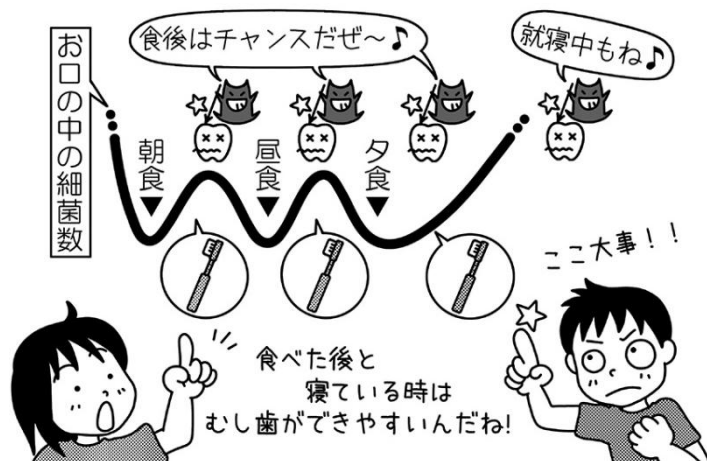
6月30日に行われた歯科検診の結果、小池小学校の子どものむし歯の本数（未処置のもの）は26本でした。全体でみると、むし歯は少なかったですが、特に乳歯（子どもの歯）の奥歯にむし歯がありました。乳歯（子どもの歯）のむし歯は、これから生えてくる永久歯（大人の歯）の成長や、歯並びにも影響します。「いつか抜けるから…」とそのままにせず、早めに歯医者さんに行きましょう。



1～7:永久歯(おとなの歯) A～E:乳歯(こどもの歯)



夏休み中は、だらだら食べに注意!



食事の後にすみずみまで歯みがきをしないと、食べかすをえさにして、口の中の細菌が一気に増えます。夏休み中は、いつもの食事の他にも、おやつやジュースなどを食べたり飲んだりしがちです。すると、1日に何度もむし歯ができてしまう環境になってしまうので、特に注意が必要です! 「だらだら食べない」、「食べたら歯みがき」を忘れずに過ごしましょう。

熱中症予防のため、水分や塩分の補給は大切ですが、市販のスポーツドリンクには、たくさんの糖分（砂糖）が入っているので、飲み過ぎるとむし歯だけでなく、肥満にもつながります。飲むタイミングを考えたり、スポーツドリンクの後に水やお茶を飲んだりするようにしましょう。



保護者の方へ

1学期は、毎日のお子様の健康観察から、各種調査や検診・検査の準備など、お忙しい中ご協力いただき、ありがとうございました。健康診断の結果、受診がお済みでない方は、夏休み中に都合を付けられ、計画的な受診をお願いします。夏休みは普段の生活と違い、生活リズムが崩れやすくなります。お子さんと一緒に生活の仕方を考え、健康で有意義な夏休みになるよう、お声掛けをお願いいたします。