

すこやか

吉田小学校保健室
第 4 号
2025.7.11



もうすぐ待ちに待った夏休みがやってきます。
病気やけが、事故に気をつけて、楽しい夏休みにしましょう！



ほけんしつから 夏休みのしゅくだい

ち
治りょうを
すませましょう



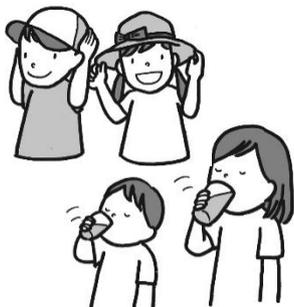
がっき けんこう
1学期の健康
しんだん けんしんけっか
診断で「健診結果
のお知らせ」を受
け取った人は、早
めに治りょうをす
ませましょう。

せいかつ
生活リズムを
くずさないように
しましょう



がっこう
学校があるとき
と同じように「早
ね・早おき・朝ご
はん」と「ねる1
時間前はノーメ
ディア」ですごせる
といいですね。

けんこう
健康に
すごしましょう



なつやす ちゅう かんせん
夏休み中も感染
しょうよぼう ねっちゅうしょう
症予防と熱中症
予防をしっかりし
て、元気にすごし
ましょう。交通事故
や水の事故などにも
気をつけましょう。

やす
しっかり休んで
こころ からだ
心も体も
リフレッシュ
しましょう



なつやす
夏休みはたくさ
ん時間があるので
自分の好きなこと
や楽しいことをし
たり、ゆっくり休
んだりして、心と
体のエネルギーを
たくさん充電しま
しょう。



がつ にち げんき あ たの
8月27日、元気なみなさんに会えることを楽しみにしています！



し か えい せい し どう

歯科衛生指導がありました(1・3・5年)



7月3日に、歯科衛生士のみなさんをお招きし、1・3・5年生に、それぞれの口の中や歯の様子に合わせた歯のみがき方を教えていただきました。舌で歯をさわってみたときは「ザラザラ」していると感じていた人が多くいましたが、歯科衛生士さんに教えてもらったみがき方で1本1本ていねいに歯をみがいた後は「ツルツル」と言っている人がたくさんいました。歯科衛生士のみなさんに教えてもらった上手な歯のみがき方やフロスの使い方を毎日くり返し、むし歯や歯肉炎にならないよう気をつけてほしいと思います。一生使う自分の歯を大切に☆

し か えい せい し

歯科衛生士のみなさんからのアドバイス

○歯ブラシは定期的に交かんをするようにしましょう。

毛先が開いていると、せっかく歯みがきをしても、よごれを落とすきれません。

○自分に合ったサイズの歯ブラシを使うようにしましょう。

歯ブラシのヘッド(歯をみがく部分)が前歯2本分てい度の大きさのものが目安です。



保護者の皆様へ

「定期健康診断の記録」を配付しました

今年度の健康診断がすべて終了しました。問診票の記入等にご協力いただき、ありがとうございました。「定期健康診断の記録」を配付しますので、結果をお子さんと一緒にご確認ください。「定期健康診断の記録」は回収しませんので、各ご家庭で保管をお願いします。医療機関での治療や検査が必要と診断された人には、各健康診断の結果のお知らせを配付しましたので、早めに受診をして、医師に相談してください。受診の結果、学校で配慮する点などがある場合は、担任にお知らせください。



熱中症予防にご協力ください

毎日暑い日々が続いています。学校では、熱中症に十分気を付け、外での活動時に帽子をかぶることや水分補給をこまめにするを指導しています。ご家庭でも、登下校時に帽子をかぶるよう声かけや水筒の準備など、熱中症予防にご協力ください。