

ほけんだより 7月

令和8年7月1日

か が た しょうがっこう ほけんしつ
加賀田小学校 保健室

4月からスタートした1学期も、7月で終わろうとしています。雨が降って蒸し暑い日や、少し肌寒い日、そうかと思うと、お天気で暑すぎる日もあり体調を崩しやすいです。残り少ない1学期も元気で過ごせるように、規則正しい生活（早起・早起き・朝ごはん）を心がけてください。

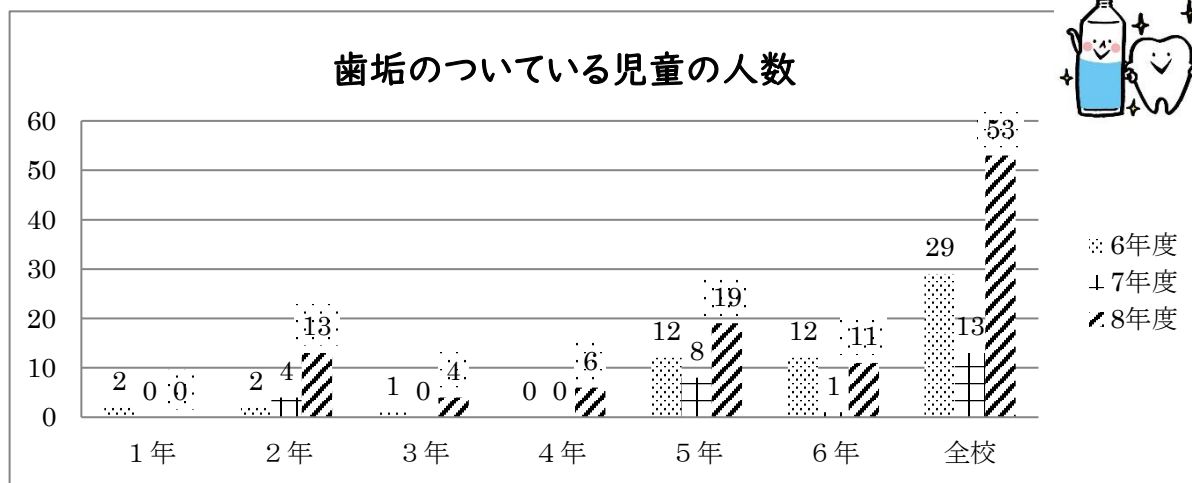


令和8年度 歯科検診の結果より ～児童のみなさん・保護者の方へ～

5月21日（木）に歯科検診がありました。下のグラフは、歯垢が歯についている人数を示したものです。令和6、7年度とともに比較しています。今年度が多くなっています。毎日の丁寧なみがきを心がけてください。

*治療に行く必要がある人は、夏休みを利用して、歯医者に行くようにしてくださいね。

（受診したら、報告書を学校に出してください。）



*歯垢・・・歯の表面についているネバネバとした白いよごれであり、「細菌の塊」です

熱中症予防に大切なのは？



ポイント

睡眠不足は熱中症リスク大。
健康をつくるのは基本的な生活習慣です。

小学生の基本的な生活習慣とは・・・
「食事・睡眠・排泄・せいけつ・服を自分でぬぐ・着る・あいさつ」などです。



文部科学省「わたしの健康」冊子 P2 より

あなたの健康度チェック！

病気を予防し、健康な生活を送るために自分の健康度をチェックしてみましょう。

1	三食しっかり食べ、いろいろな種類の食べ物を食べている。
2	おやつをとりすぎない。
3	早寝早起きをしている。
4	ぐっすり眠ることができる。
5	すっきり排便ができる。
6	外から帰ったら手洗い、うがいをしている。
7	食事の前に手洗いをしている。
8	食事の後に歯みがきやうがいをしている。
9	お風呂に入って体を清潔にしている。
10	一日30分以上は、外で遊ぶか、運動をしている。
11	テレビやゲームは、時間を決めている。
12	自分が好き。
13	友達と仲よくできる。

○の数10以上の人	○の数が9～6の人	○の数が5以下の人
これからも健康に よい生活を続けま しょう。	よりよい健康な生活 のためにがんばりま しょう。	がんばろう！ 毎日の生活をふりかえ って、できることから