



ほけんだより 夏休み号

令和4年7月20日（水）

神田小学校 保健室



《7月の保健目標》

夏を健康に
過ごそう。

いよいよ待ちに待った夏休みが始まります。いろいろなことに挑戦して、たくさんの経験をして、充実した夏休みにしてほしいと思います。ただ、とっても暑い日が続きますので、熱中症予防は必ず忘れないようにしましょう。保健室からは、みなさんに宿題として、はみがきカレンダーを出しました。夏休みもしっかり歯を磨き、始業式に忘れずに提出しましょう。

2学期に向けて、体と心にたっぷり栄養をつけて、こんがり焼けた元気な姿でまたみんなに会えるのを楽しみにしています。

1学期の保健室



4月8日～7月15日までで、
保健室を利用した人の合計 445人
けがをした人 227人
具合が悪くて来た人 148人
その他の用事で来た人 70人

1学期は健康診断があり、皆さんに会える機会が多かったです。皆さんが健診の約束や保健室利用のマナーをしっかりと守ってくれたので、みんなが気持ちよく過ごすことができました。

これからも、いつでもだれでも安心して利用できる保健室を目指していきます。よろしくお願いいたします。

早寝のコツを教えます！



早起きしたほうがいいのはわかっているし、夜更かしたいわけじゃないのに夜なかなか眠れない・・・！という人はいませんか？夏休みも生活リズムを崩さないために、早寝のコツをぜひ実践してみてください！

朝、太陽の光をあびる！



まず、朝一番に、部屋のカーテンをあけましょう。朝の光をあびると、夜に、眠りを誘うホルモン「メラトニン」がたくさん分泌されます。

昼間に体を動かす



昼間にたくさん体を動かして気持ちよく疲れると、夜は自然とぐっすり眠ることが出来ます。

寝る前は、強い光をあびない！



テレビやスマホ、ゲームなどの強い光（ブルーライト）は、メラトニンの分泌をおさえてしまうので、寝つきが悪くなります。

一日の終わりに思い出そう！



♪よかったこと♪うれしかったこと
♪がんばったこと

いいことを思い出すと気持ちがほぐれます。小さな幸せが明日へのやる気につながります。

夏休みは、治療のチャンス！

健康診断の後に「健康診断結果のお知らせ」をもらったみなさん。もう治療は受けましたか？時間がある夏休みは治療を受けるよい機会です。おうちの人と相談して、早めに病院に行くようにしましょう。

保護者の皆様へ

毎年夏休みの取組として、「歯みがきカレンダー」を実施しています。今年度も実施しますので、食後の歯みがきが定着しますよう、声掛けをお願いします。

ほけんしつ ちょうせんじょう 保健室からの挑戦状



あ ち じ い ことば かんせい
口に当てはまる文字を入れて、言葉を完成させよ！

①	②	③	に	④	け	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	の	子

<p>① 夏は暑くて〇〇をかきやす いから、ハンカチでしっかり 拭きましょう。</p>	<p>② ちりも〇〇〇〇山と なる！夏休みもコツコツ 勉強を頑張ろう！</p>	<p>③ 夏休みは少し早起して、 〇〇〇〇〇〇を自分で 作ってみよう！</p>
<p>④ 夏を英語で言うと、 〇〇〇！</p>	<p>⑤ 最高気温が 30℃を超える日 を〇〇〇日と言うよ。</p>	<p>⑥ 熱中症を防ぐためには、こま めに〇〇〇〇ほきゅう することが大切！</p>
<p>⑦ 夏はアイスクリームが美味 しい季節！イタリアでは、 〇〇〇-〇と言います。</p>	<p>⑧ 夏野菜の代表、トマトに含ま れる赤色の色素のこと。 健康効果があるよ。</p>	<p>⑨ 夏休みは家族や友達 とたくさん楽しい 〇〇〇〇を作ろう！</p>

★ ★ ★ ★ ★ きらりんタイム ★ ★ ★ ★ ★

7月14日に、健康委員会によるきらりんタイムをテレビ放送で行いました。健康委員会の児童は、皆さんが歯と笑顔が輝く神田の子になるよう一生懸命準備し、とても良い発表をしてくれました。また、歯と口の健康啓発ポスター・標語の代表作品も紹介しました。作品は、保健室前・会議室前の廊下に掲示します。

歯と口の健康に関するクイズ

新しい学校生活様式での歯みがきについて

歯科健診の結果報告

ポスター
標語の紹介

歯がきれいな人へ
インタビュー

