

ほけんだより 7月

令和4年 7月20日
仙台市立遠見塚小学校

7・8月の保健目標
夏の病気に気をつけよう

【児童のみなさんへ】

明日から夏休みです。事故やけが、病気に気をつけて充実した夏休みにしてください。休み明け、みんなの元気な笑顔が見られるのを楽しみにしています。

暑い夏を健康に過ごすためのやくそく

<p>熱中症</p>  <p>基本は無理をしない。のどが渇く前に水分補給。</p>	<p>胃腸の機能低下</p>  <p>アイスや清涼飲料水など冷たいものをとりすぎない。</p>	<p>冷房病</p>  <p>冷房のタイマーを上手に活用して冷えすぎに注意！</p>
---	---	---

夏休み中も学校と同じ

生活習慣



早寝早起きが基本

勉強習慣



時間を決めて毎日

夏休みは長いので、生活のリズムがくずれやすいです。いつもと違う環境で、たまには朝のんびり起きたり、夜ふかしをすることもありますが、それが毎日続かないように気をつけましょうね。

ワクワク・ドキドキしよう

夏休みは、どうぞしますか？ せっかくの長いお休みだから、興味のあることや好きなことをトコトン追求してみてもいいでしょうか。運動したり、楽器を弾いたり、読書をしたり、何かに夢中になって心がワクワク・ドキドキすると、きっと毎



日が楽しく、充実するはず。すると、「こんなに集中できた！」「今までできなかったことができるようになった！」と自分でもビックリする成果があるかも!? さあ、ワクワク・ドキドキの日々を楽しみ、新しい自分に出会いましょう！

SNSやゲームに夢中になりすぎていませんか？



空いた時間があるといつスマホやゲームに手が伸びる・・・という人は要注意です。使用する時間に区切りを付けて、メリハリのある生活を送みましょう。夢中になりすぎていると感じたら、タイマーを活用したり、他のことをやってみたり、徐々に時間を減らしていきましょう！

【保護者の皆様へ】

ご協力ありがとうございました。

健康手帳・健康の記録の転記にご協力いただき、ありがとうございました。

また、6月の歯と口の健康週間では、染め出しやみがきカードの記入にご協力くださり、ありがとうございました。保護者の皆様にごいただいたコメントを読ませていただき、歯みがきの際に気をつけていることなど、こちら学ぶことが多くありました。ご家庭での歯みがきの悩みやご苦労なども垣間見え、今後は皆様のお役に立つ情報を発信していきます。

★染め出しの感想（児童）



1年	下の奥歯だけ赤かったから、びっくりしました。これからは、奥歯もしっかりみがきます。
2年	前歯と奥歯が赤くなっていたので、気をつけてみがきたいです。
3年	奥歯が赤くなっていたので、これからは鏡を見て汚れが落ちるようにしっかり歯みがきをしたいです。
4年	歯と歯の間が赤くなっていました。3年生の頃より赤い部分が少なかったの、このまま続けていきたいです。
5年	歯と歯ぐきの間、前歯が汚れていたの、これからもそこに気をつけます。
6年	きちんとみがけていなかった歯のすき間、裏側をこれから重点的にみがいていきたいです。



フロスやタフトブラシを使うとすみずみまでみがけます。おすすめです！

★歯みがきカードのコメント（保護者様）

1年	日頃、適当にしていた歯みがき。少しだけ丁寧にやっていました。今後も続けるように話していこうと思います。
2年	休みの日も外出したりしてしまうと、3回みがくのは難しかったです。1回の歯みがきをしっかりしてほしいと思います。
3年	朝は時間的な余裕のなさから、手短になることがありましたが、夜は割と意識して歯みがきができました。
4年	テスターで染めてみると、みがき残しがたくさんあり、驚きます。仕上げみがきもしなければならないと感じます。
5年	ポイントブラシや糸ようじも使ってきちんとみがいていました。その調子で続けてほしいです。
6年	矯正をしているので、人一倍歯みがきを頑張っていると思います。むし歯もずっとないので、これからも良い歯みがきを習慣にしていってほしいです。

子ども医療電話相談事業について

お盆休みや夜間等で医療機関に受診できず、お子さんの急なけがや病気にどう対処したらよいか判断に迷ったとき、小児科の医師・看護師に電話で相談できる制度があります。

～～利用のおおまかな流れ～～

- ①短縮番号「#8000」にかける（全国同一）
- ②都道府県ごとの相談窓口へ自動転送される
- ③症状等を説明し、対処や受診先に関するアドバイスを受ける



#8000に関する厚生労働省のHPはこちらから

