



2025.6

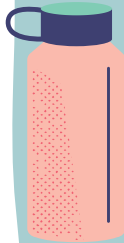
御一小
保健室

ほけんだより

梅雨に入り、蒸し暑い日が続いていますが、来週から、子どもたちが楽しみにしているプール学習が始まります。楽しいプール学習になるように、御家庭でもお子さんの体調管理をお願いします。

熱中症予防

水分たっぷり



こまめに水分補給をしても無くなってしまわないように、多めに水分を用意してください。

9～10時間の睡眠

睡眠不足は、熱中症のリスクが高くなります。9～10時間の睡眠をとるようにお願いします。



朝ごはん

朝ごはんは、午前中のエネルギー源です。元気よく午前中の活動ができるように、しっかり朝ごはんを食べて登校させてください。



歯の標語

保健委員の漢人ゆうまさん（5年）と原崎のあさん（5年）が考えた歯の標語が、小笠地区歯科医師会主催の「歯・口の健康啓発標語コンクール」で最優秀賞をいただきました。



歯をみがこう
ピカピカきれいな
歯はステキ



早めの受診をお願いします。

学校での健診が全て終わりました。受診が必要な子には「受診のお知らせ」の用紙を配布しましたので、受診が済みましたら、用紙の提出をお願いします。用紙の提出がない子には、夏休み前に、再度、確認の連絡をさせていただきます。

寄付をお願いします

使わなくなった体操服・ハーフズボン・上靴がありましたら、着替え用・貸し出し用として、保健室に寄付をお願いします。お子さんに持たせていただくか、保護者の方が学校に来た時に、事務室または保健室に持って来ていただけるとありがたいです。名前はこちらで見えないようにさせていただきますので、そのまま大丈夫です。





食べたらみがこう 歯みがき習慣



給食後の歯みがきの様子



強化週間が
終わっても、給
食後の歯みが
きを続けている
、みなさん
です。



アンケート結果

○何日、歯みがきをしましたか？

毎日やった	177人
4日やった	102人
3日やった	74人
2日やった	42人
1日やった	27人
やらなかった	43人



○歯みがきをしてよかったことは？

口の中がすっきりした	63人
歯がツルツルになった	38人
食べかすがとれた	36人
口の周りがきれいになった	33人

全国歯みがき大会（5年生）

- 歯肉炎予防とデンタルフロス
について勉強をしました。



むし歯予防だけで
なく、歯肉炎予防
も大事ですね。



保護者の方へのお願い

学校医の高久先生から、「歯みがきがしっかりできていない子が多い」というお話がありました。歯みがき強化週間が終わり、歯みがきをする子が減ってしまいましたが、食べたらみがく習慣として、これからも、給食後の歯みがきと呼びかけていきます。家庭でも、歯みがきについて、声掛けをお願いします。

