

保健だより 7月

おうちの方と、いっしょに読んでください。

令和 7年 6月30日
板橋区立高島第一小学校
校長 平松 隆行

7月のほけんもくひょう 夏を元気に楽しくすごそう！

夏を元気に過ごすために・・・

- ◎ 朝ごはんを、しっかり食べる。
- ◎ 冷たい物の食べすぎ、飲みすぎに注意する。
- ◎ 昼間は、適度にからだを動かす。
- ◎ 夏休み中も、早起き・早ねをする。
- ◎ 暑くて寝苦しい日は、ひるねをしてすいみんを調整する。(夏休みや休日)
- ◎ 食事・おやつ後は、歯みがきをしっかりと、むし歯・歯肉炎を予防する。



～ 熱中症の原因は、3つの不足 ～

① すいみん不足

睡眠不足になると、汗をしっかりとかけなくなったり、体温の調節ができなくなります。毎日、早く寝て睡眠時間を確保しましょう。

② 運動不足

運動不足になると、体力が落ちて熱中症になりやすいです。涼しい時間に軽い運動をしましょう。

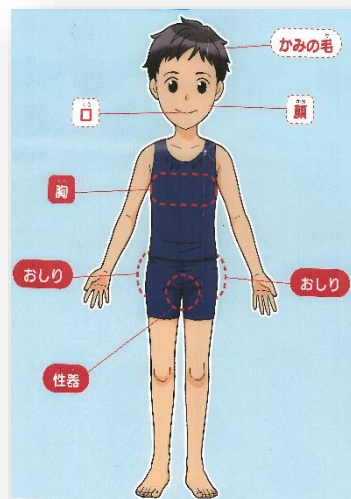
③ 水分不足

夏は、たくさん汗をかくので、体の水分がたりなくなります。こまめに水分補給をしましょう。

プライベートゾーンを知っていますか？

プールが始まり、水着になる機会がありますが、プライベートゾーンは、水着を着てかくれるところがプライベートゾーンです。プライベートゾーンや口・顔・かみの毛も自分だけの大切なところです。

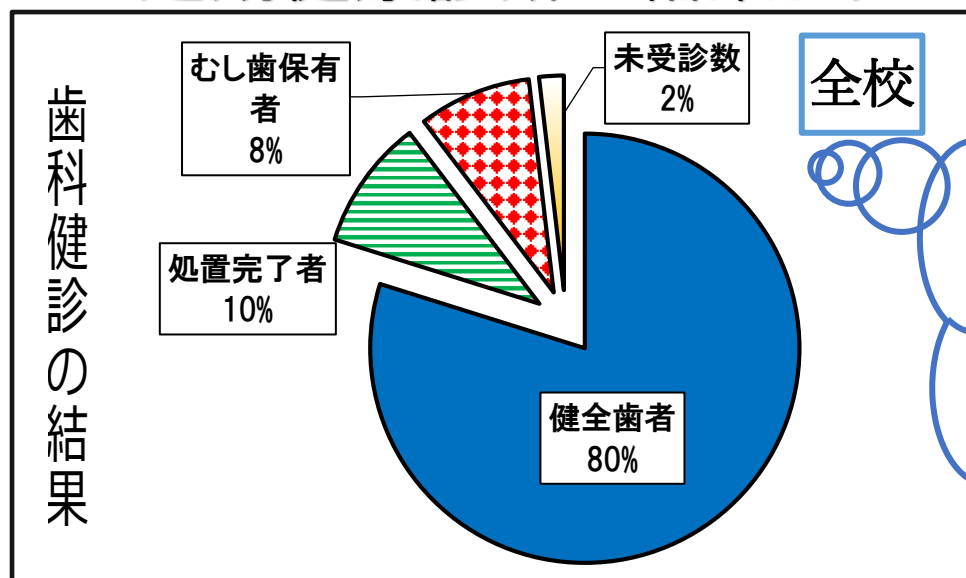
人にプライベートゾーン見せたり、人のプライベートゾーンを見たりさわったりしないことが、大切なルールです。



自分のプライベートゾーンを見られたりさわられたりすると、とてもいやな気持ちになり心が傷つきます。相手がいやな気持ちになる人への「悪いタッチ」はしてはいけません。また、お風呂に入る時、自分のプライベートゾーンは自分で洗い、清潔にすることも大切なことです。

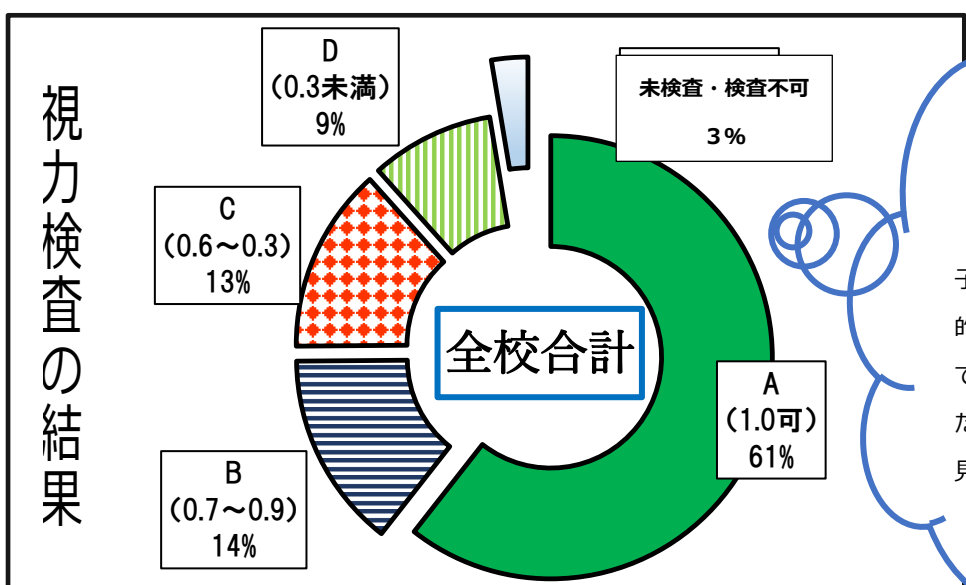
ルールを守らない人が、あなたをいやな気持ちにさせていたら、あなたは悪くないです。その時は、すぐに安心する大人に伝えましょう。

～定期健康診断の結果より～



～歯科健診の結果～

本校の9割のお子さんには、むし歯がありませんでした。これからも、健康な歯を保ってください。むし歯が見つかった人は、早く治療していただきましょう。



～視力検査の結果～

本校では、全体で視力 A のお子さんは、6割ほどです。全国的にも、視力低下が課題となっています。近距離で読んだり見たりする時間を続けず、遠くを見る習慣をつけましょう。

～おうちの方へ～

- ◎ 令和7年度の定期健康診断が、終了しました。定期健康診断の実施にあたり、保護者の皆様には、ご協力・ご理解をいただき、誠にありがとうございました。定期健康診断の結果を記載した「定期健康診断の記録」は、7月中旬に配付します。ご確認後、ご家庭で保管をお願いいたします。
- ◎ **夏休みの生活習慣チェックカードを配付します。**夏休み中も、お子さまの健康観察をお願いいたします。夏休み中も、お子さまが、規則正しい生活を自主的に送ることができるよう、手助けしてください。よろしくお願いいたします。
- ◎ **夏休みの生活リズムチェックシートは、夏休み明けに学校に提出してください。**
- ◎ 健康診断で見つかった疾病やむし歯・歯肉炎など、まだ治療していない場合は、早く、病院・歯科医院等を受診してください。そして、その結果を、学校にお知らせください。
- ◎ 季節を問わず一年を通して、アタマジラミの発生の報告を聞くことがあります。時々、ご家庭でお子様の髪の毛を観察してください。(髪の毛の表面だけでなく、髪の毛の中も) アタマジラミの発生が疑わしい時は、皮膚科の受診をお願いします。

アタマジラミの見つけ方

成虫は、動き回るので、卵の有無を確認の方が簡単です。髪の毛の生え際に、白い0.5～1mm程度のものが硬く絡み合っていれば、アタマジラミの可能性あります。耳の周り・後頭部は、洗髪しにくいので見つかることが多い部分です。