

# ほけんだより



7・8月の保健目標  
規則正しい生活をして、  
夏を元気に過ごそう

令和6年7月19日  
陣屋小学校 保健室



明日からいよいよ夏休みです。暑い日が続きますので、十分な睡眠・バランスのよい食事・適度な運動で体調を整え、有意義に過ごしてほしいと思います。

体と心の充電をたっぷりとして、夏休み明け、元気なじんやっ子に会えることを楽しみにしています。



## 保健室から夏休みの宿題

### 〇みがきのこしチェック(そめだし検査)

ワークシートとそめだし錠剤を配布しました。

お子様と一緒に取り組み、最後にぜひ仕上げみがきをお願いします。赤く染まったところは、歯垢のかたまりで、むし歯や歯肉炎の原因となります。赤く染まったところを中心にていねいに歯みがきをしてください。

ワークシートの方に、染め出し錠剤の成分を記載しています。気になる成分がある場合は、無理に取り組みなくて良いです。

8月29日始業式の日担任の先生へ提出をしてください。



学校では、暑さ指数が31を超える場合、外での活動は中止としています。夏休み中も、天気予報などを確認し、熱中症対策をしてお過ごしください。

- 〇睡眠をしっかりとする
- 〇栄養バランスのよい食事をする
- 〇こまめに水分・塩分補給をする
- 〇ぼうしをかぶる
- 〇日陰などで休憩する
- 〇明るい色のゆったりとした服を着る



## 歯科治療状況

なつ やす ちゅう  
夏休み中に

治療しよう

7月18日現在の歯科治療状況をお知らせします。早速、歯科医院に行き、治療を済ませていただきありがとうございます。夏休みなど長期休みは、治療をするよいタイミングです。治療がお済みでないお子様には、再度「歯科健康診断の結果」を配布します。早めの受診をお願いします。

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生	全体
むし歯が見つかった人数	5	13	12	12	15	3	60
治療が終わった人数	3	2	2	1	1	0	9
治療率	60%	15%	17%	8%	7%	0%	15%