

ほけんだよ！7月

令和8年7月
飯山満小学校 保健室
お子さんと一緒にお読みください

いよいよ、皆さんが待ち望んでいる夏休みが近づいてきました！！
これから気温もどんどん高くなってきます。元気に過ごすためには、
どんな工夫が必要でしょうか？暑い夏、元気に過ごすためのキーワード
を、【あついなつ】でまとめてみました。夏休みを元気に楽しく過ごす
方法と、生活リズムの保ち方について一緒に考えてみましょう。



は 歯 みが き カ レ ン ダ ー

今年の夏も、保健委員会で「歯みがきカレンダー」を作成
します。夏休み中も生活リズムをくずさずに、毎日しっかり
歯をみがきましょう。色をぬった歯みがきカレンダーは、
9月1日に担任の先生に提出してください。



暑い夏を元気に楽しもう！の巻

あせのしまつをしよう！



汗をこまめにふくと
スッキリするよ！



かいた汗をそのままにしていると
体がかゆくなるよ！

つめたいものや冷えすぎた部屋に注意！



体を冷やしすぎない
ように工夫しよう！



冷えすぎた部屋にいたり、
冷たいものを食べすぎたりすると
体調をくずしやすい！

いつもと同じ時間に起きよう！



学校が休みでも
いつもの時間に起きよう！



休みだからと遅く起きると、
生活リズムが乱れてしまう！

なんでも よくかんで 食べよう！

食事は1日3回 栄養バランスを
考えた食事をよくかんで食べよう！



おやつばかり食べたり、
だらだらと食べ続けたりすると
むし歯や肥満の原因に！

つい 夜ふかし…に 気をつけよう！



寝る時間は
休みの日も守ろう！



ゲームのしすぎや
夜ふかしは目の健康や
成長によくない！

夏休みも生活リズムをくずさずに、元気に過ごしましょう！

～保護者の方へ～

- ① 今年度の春の定期健康診断がすべて終了しました。そろそろ検診結果が出揃う予定ですので、結果を記入した健康診断結果のお知らせを夏休み前に配付する予定です。
- ② 健康診断の結果、受診が必要な児童には『お知らせ』をお渡ししています。まだ、受診していない場合は、この夏休みを利用して受診するようにしましょう。

プライベートゾーンについて 保健指導を行いました

今年も、プール前の学習として、全学年、担任の先生よりプライベートゾーンの保健指導を実施しました。学習教材として、文部科学省が「^{いのち}生命の安全教育」として推奨している【じぶんだけのだいじなところ】という動画を使用しました。



子どもは、性の認識がないために予防できなかったり、被害があってもすぐに相談できなかったりする問題が指摘されています。

ご家庭でもぜひ、「自分の体を大切にすること」についてお話していただければと思います。

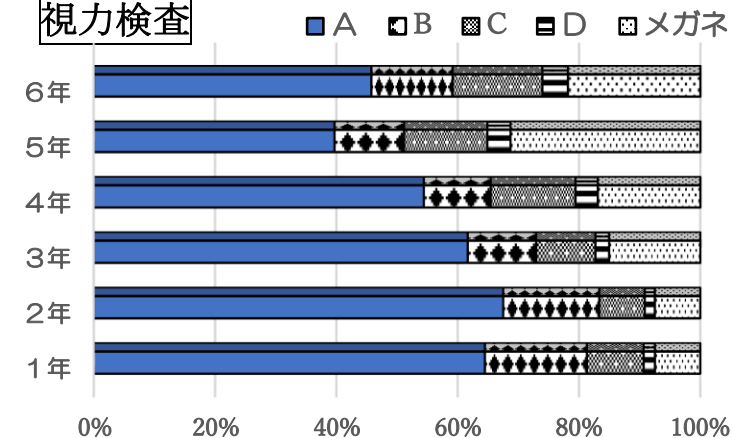
こんなことを、勉強しました。

- プライベートゾーンは自分だけのとても大切なところ
- 自分のプライベートゾーンは人に見せない・触らせない
- 人のプライベートゾーンも見ない・触らない
- いやな気持ちがしたら「いやだ!」と言っていい
- 声が出せないときはすぐに逃げて、おうちの人や近くの人に言う
- 触られたり見られたりした時に、いやなところは人それぞれちがう
- 「体のどこであっても」いやな気持ちになったら「いやだ!」と言っていい

健康診断結果のまとめ

4月から続いていた健康診断が終了しました。問診票の記入や検体の提出にご協力いただきありがとうございました。下記にまとめを載せましたので参考にしてください。

視力検査



学年が上がるにつれて視力が低下しています。それに伴い眼鏡を処方されている児童も多くなっています。

近くのを20分集中して見たら、遠くを20秒見て目を休めると、目の健康に良いといわれています。タブレットやゲームをやるときに心掛けてみてください。

	A (1.0 以上)	B (1.0 未満 0.7 以上)	C (0.7 未満 0.3 以上)	D (0.3 未満)	メガネ
1年	64%	17%	9%	2%	7%
2年	68%	16%	8%	2%	8%
3年	62%	11%	10%	2%	15%
4年	54%	11%	14%	4%	17%
5年	40%	11%	14%	4%	31%
6年	46%	13%	15%	4%	22%

歯科健診

むし歯や要注意乳歯、歯列不正・不正咬合など、歯科医院への受診が必要な人は、全校で166人（内、むし歯のある人は57人）いました。

むし歯は、放っておいても自然に治らず悪化する一方です。「子どもの歯だし」「そのうち抜けるし」などと放っておくのではなく、一度、歯科医院に相談しに行くようにしましょう。

むし歯のある人
8%

むし歯になりそうな人
7%

