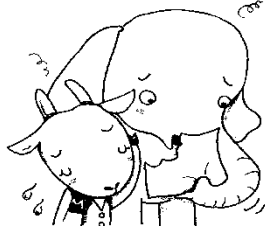


ほけんだより 7月

令和8年7月 薬円台小学校 保健室

夏を元気にすごしたいゾウ



ゾウが保健室からもらったお手紙を、
ヤギが少し食べちゃった。
穴の部分にはなんて書かれていたかな？
ゾウに教えてあげよう。
お手紙には夏を元気にすごすコツが
書いてあったよ。

① **ごはんを食べよう**

からだの
体と脳に
1日のエネルギーを
補給できるよ。

② **しょう**

はや
早
遅くまで
寝ていると、
生活リズムが
崩れるよ。

③ **につかりょう**

暑くてもシャワーだけで
済ますのはNG。
体の疲れが取れないよ。

④ **補給をしよう**

「のどが渇いた」と思う前に、
こまめに補給しよう。

⑤ **栄養 いい食事をとろう**

成長期の体には
たくさんの種類の
栄養が不可欠。
肉・魚・野菜など
いろいろなものを
食べよう。

とくえい けいせい けいせい けいせい けいせい けいせい けいせい けいせい けいせい けいせい

6/24 3年生と6年生の歯科検診を担当していただいた西田先生より

歯医者さんから
アドバイス

「歯並びの悪いところ、みがきにくいところは、鏡をみてみがき、歯ブラシを立てて、
たてみがきをするといいですよ。」

歯みがきの
ポイント

6/25 1年生と5年生、なのはな学級の歯科検診を担当していただいた尾崎先生より

「歯のきれいな子が多く、特に1年生がきれいでした。よくみがけているので、これからも、はみがきをていねいに続けてください。」



ていねいに
歯をみがこう

夏の 三大感染症



近年はインフルエンザが夏に流行することも。夏も感染対策の基本・手洗いを忘れずに。

コロナの感染も、報告されています

～ 保護者のみなさまへ ～

○健康診断が終了しました。受診報告書を続々とご提出いただきありがとうございます。

○就学援助の認定がおりた児童で学校病（むし歯、結膜炎、トラコーマ、中耳炎、慢性副鼻腔炎、アデノイド、疥癬、白癬、膿疱疹、寄生虫病）の治療を受ける場合は、治療費の窓口負担分を船橋市が払う「医療券」の制度があります。学校から「医療券」を発行しますので、対象の方は養護教諭までご連絡ください。

／ スマホ・タブレット ／ わが家のルールを決めよう

夏休み中、ずーっとスマホやタブレット漬けに…なんてことがないように、
おうちの方とルールを決めましょう。自分も納得できるルールにするのが大切です。



たとえば

- 使用する場所を決める
- 終わりにする時間を決める
- 危険を避けるための決まりを作る
- ダウンロードして良いアプリを決めておく
- アウトメディアデーを作る など

*アウトメディアデーとは、テレビ、ゲーム、スマホ、インターネット等を使わない時間を意識的に
つくり家族団らん、読書、外遊びなどの時間を増やす取り組みです。