

「ほっ」❤️ とする保健室からのほけんだよ!



令和4年7月5日
第4号
牛島小学校保健室

ほっとけんしつ

本格的な夏がやってきました

梅雨が6月中にあけました。統計を取り始めてから最も早い梅雨あけだそうです。いつもより1か月以上早い夏がやってきました。暑さに負けず休み時間には元気に遊んでいる子もいますが、やはり、体が暑さに慣れていない分、疲れやすく体調を崩してしまう人も多いです。コロナ対策でマスクが習慣化してマスクを外すことに抵抗がある人もいると思いますが、特に登下校や外での活動では、マスクを着用することにより、皮膚から熱が逃げにくくなるため、気付かない間の脱水症状や体温調整ができなくなり熱中症のリスクが高くなります。屋外では人との距離を2m以上保つことができればマスクをとっても問題ないとされています。夏休みまでの間7月の保健目標を意識して体調に気をつけながら過ごしていきましょう。

(https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/corona.html 厚生労働省HPより)

～7月の保健目標～

熱中症を予防しよう



7月の保健目標は「熱中症を予防しよう」です。熱中症で注意が必要な環境は「気温や湿度が高いとき」「風がないとき」「急に暑くなったとき」です。暑いところにいると汗がたくさん出て体の水分が足りなくなります。また、風がないと汗が乾きにくく体温が下がりません。でも実は外にいるときだけでなく、体調不良や水分が不足することなどで室内やプールでも熱中症にかかることがあります。熱中症予防は規則正しい生活をして体調を整えることも大切です。それでは具体的にどのようにしていけばよいか考えていきましょう。

ぼうしをかぶる

こまめな水分補給

休けいをとる

ごはんをしっかりたべる
すいみんをしっかりとり



6月の歯科健診の結果をお知らせします

マスクをはずす機会も増えました。白い歯でニッコリ笑顔を・・・
牛島小ではきれいな歯を保つためにおし歯治療100%を目指していきます。

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生	合計
むし歯なし	54	46	55	50	68	71	344
むし歯あり	15	25	11	12	7	13	83
欠席者	1	0	2	0	1	2	6

*5・6組は各学年に入っています。



毎月、治療状況を掲載します。
むし歯ありと言われた人は治療をしむし歯ゼロを
目指していきましょう!

「歯と口の標語・ポスターコンクール作品が決定しました」

以下の作品を春日部市へ県コンクールへの出品作品に推薦しました。

ポスターの部

高学年代表：6年生



低学年代表：2年生



結果発表

標語の部

低学年代表

はをみがき ころもさわやか いいきもち 1年生

高学年代表

は けんこう まもりつづ 歯の健康 守り続けよう いつまでも 6年生

作品は職員玄関前に掲示をします。他の作品も今後紹介します。





ていがくねん うち ひと かんが
低学年のみなさんはお家の人と考えて
もいいですよ。

さいよう ひと ばん
採用された人にはカラー版ほっとけん
しつをプレゼントします。

昨年度のほっとけんしつ

げんきに過ごすためのあいことば

「**か** **い** **す** **い** **よ** **く**」

か かくにん たいちょう たいおん かんせんたいさく
ならず確認！体調と体温（感染対策）

い てあら かんせんたいさく
しきしてマスク、手洗い、ソーシャルディスタンス（感染対策）

す ねっちゅうしょうよぼう ねっちゅうしょうよぼう
いぶんとして熱中症予防（熱中症予防）

い せいかつ きそくただ せいかつ
つもどおりの生活（規則正しい生活）

よ ばちりょう い びょうき ちりょう
やくしてむし歯治療に行きましょう（病気の治療）

く たの なつや なつやすみ じゅうじつ
ふうして みんな楽しい夏休み（夏休みの充実）

おお すてき いけんたの
多くのみなさんの素敵なご意見楽しみにまっています。

ほっとけんしつ7月号のおまけ

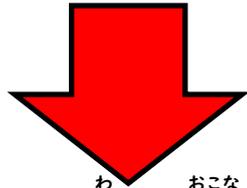
7月より「うしじまハッピータイム」をはじめます

「うしじまハッピータイム」ってなあに？

こまった おはな
困ったことがあってお話したい、モヤモヤすることがあってどうしたらよい
かわからない、ちょっと話をきいてもらいたいなど保健室の澁谷が話をき
じかん ひるやすみ ぎょうかん じかん おこな
く時間です。昼休みや業間など時間に行きます。毎月「8」のつく日にやり
ます。毎月のほっとけんしつに申込書をつけておきますので相談がある人は
かみ か ほけんしつ
紙に書いて保健室にもってきてください。

7月のうしじまハッピータイム

よてい そうだん きぼう ばあい
7月6日(水)を予定しています。相談の希望がある場合に
もうしこみしょ か も
は下の申込書に書いて持ってきてください。



そうだん おお ばあい ひ わ おこな
相談が多い場合には、日にちを分けて行きます。



うしじまハッピータイムの申し込み

そうだん きぼう ひと きりとって ほけんしつ
相談を希望する人は切り取って保健室にもってきてください。

ねん くみ なまえ
年 組 名前

そうだん
相談したいこと

のこと

うしじまハッピータイムの日時決定

ねん くみ なまえ
年 組 名前

さんへ

7月 日() 時~ 保健室にきてください。