

# ほけんだより 7月

八木崎小学校

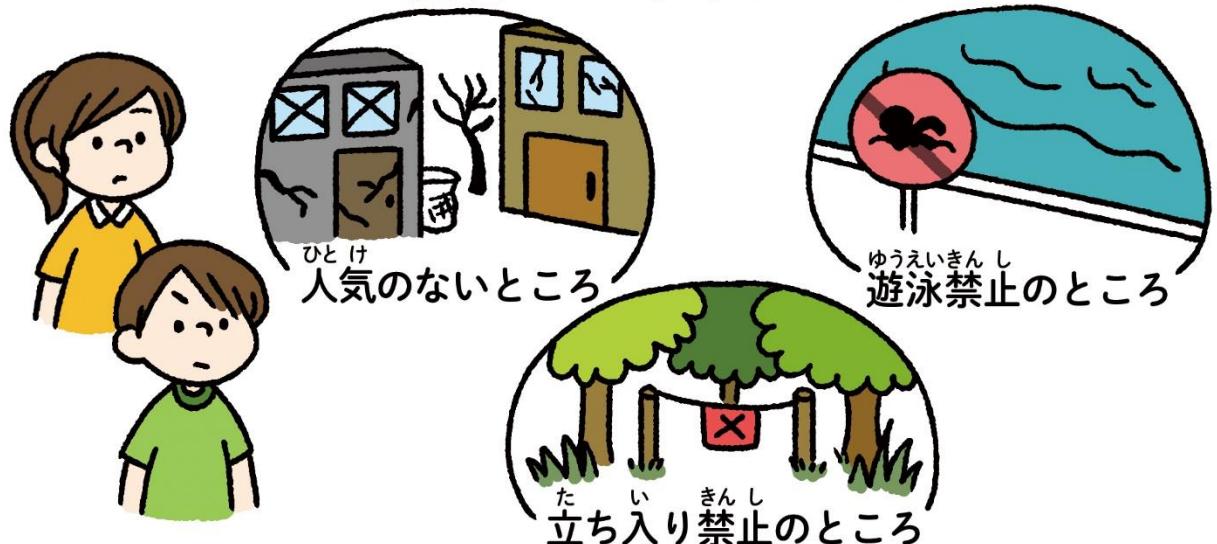
令和 6年 7月

保健室



たの なつやす 楽しい夏休みがやってきました。今年も、  
もうよし しんぱい 猛暑が心配されていますが、暑いからとい  
つめ あつ って冷たいものの食べすぎ、飲みすぎには気  
つけてください。体を冷やし過ぎてお腹を  
こわ なか 壊したり、砂糖の取りすぎで太ってしまった  
りすることがありますよ。量を決めて上手  
に食べたり飲んだりしてください。

## こんな場所には気をつけて！



なつやす 夏休みは、自然と触れ合ったり、いろいろな体験をしたりする、とてもいい機会  
です。安全に気を付けて、事故に合わないように注意しながら、たくさん楽しんで  
きてください。大人と危なくないかよく確認をしてでかけましょう。

## 治療・受診をすませよう！

けんこうしんたんみ 健康診断で見つかった病気や異常は、  
じかん やすい じかん けんさじゅう 時間がとりやすい休みのうちに検査・受  
しん ちりょう ちりょう じゆう 診して治療しましょう。治療がすんだら  
がっこう しわす 学校へのお知らせもお忘れなく。

ことし し かけんしん ば 今年の歯科健診でむし歯があつた人 122人

ちりょう お 治療が終わつた人 5人

ば はや なお むし歯があつた人は早く治しましよう！

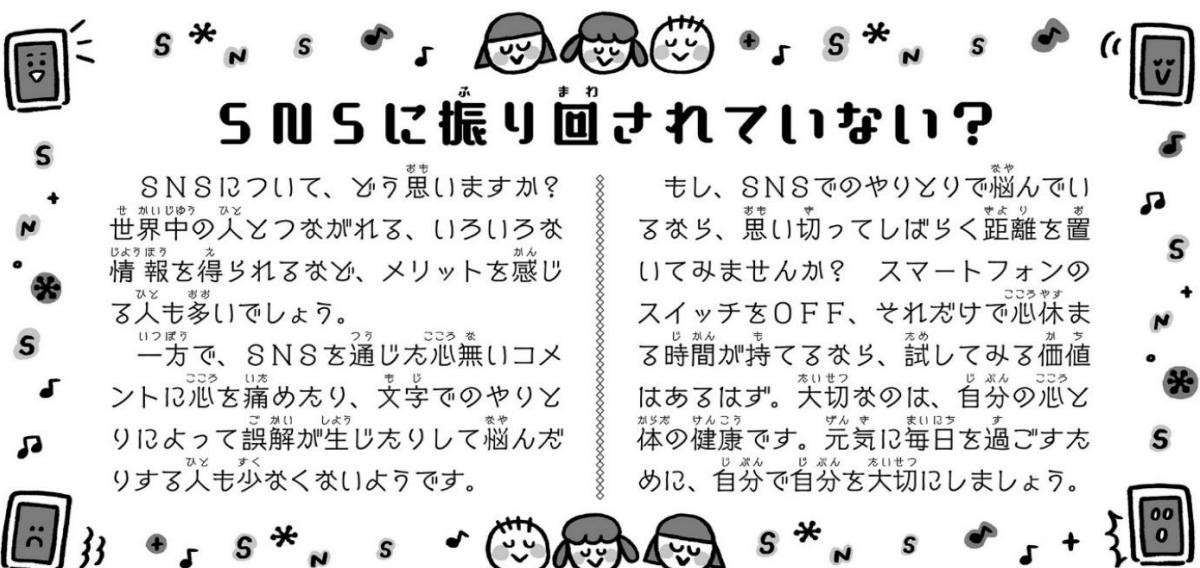


## 歯みがきカレンダー なつとく この夏もしっかり取り組みましょう

は いろ ぬ みがけたら、歯みがきカレンダーに色を塗ってください。カラーテ  
ねが あか ば ストもお願いします。赤くなったところはむし歯になりやすいとこ  
ろです。おうちの人と、きれいにみがけるように練習しましょう。



ことし し かけんしん しこう 今年の歯科健診で歯垢があるといわれた人は 107人でした。歯科健診があるので、しっかりみがいたはずが、みがけていなかったということです。すみずみまでみがけるように、ていねいに工夫してみがきましょう。



SNSについて、どう思いますか？  
世界中のひとつながれる、いろいろな  
情報交換されるなど、メリットを感じ  
る人も多いでしょう。  
一方で、SNSを通じた心無いコメントに心を痛めたり、文字でのやりとりによって誤解が生じたりして悩んだりする人も少なくないようです。

もし、SNSでのやりとりで悩んでいるなら、思い切ってしばらく距離を置いてみませんか？スマートフォンのスイッチをOFF、それだけで心休まる時間が持てるなら、試してみる価値はあるはず。大切なのは、自分の心と体の健康です。元気に毎日を過ごすために、自分で自分を大切にしましょう。