

ほけんだより 7月

八木崎小学校

令和 6年 7月

保 健 室

その飲み物に入っている



砂糖の量は…?

楽しい夏休みがやってきました。今年も、

猛暑が心配されていますが、暑いからとい

って冷たいものの食べすぎ、飲みすぎには気

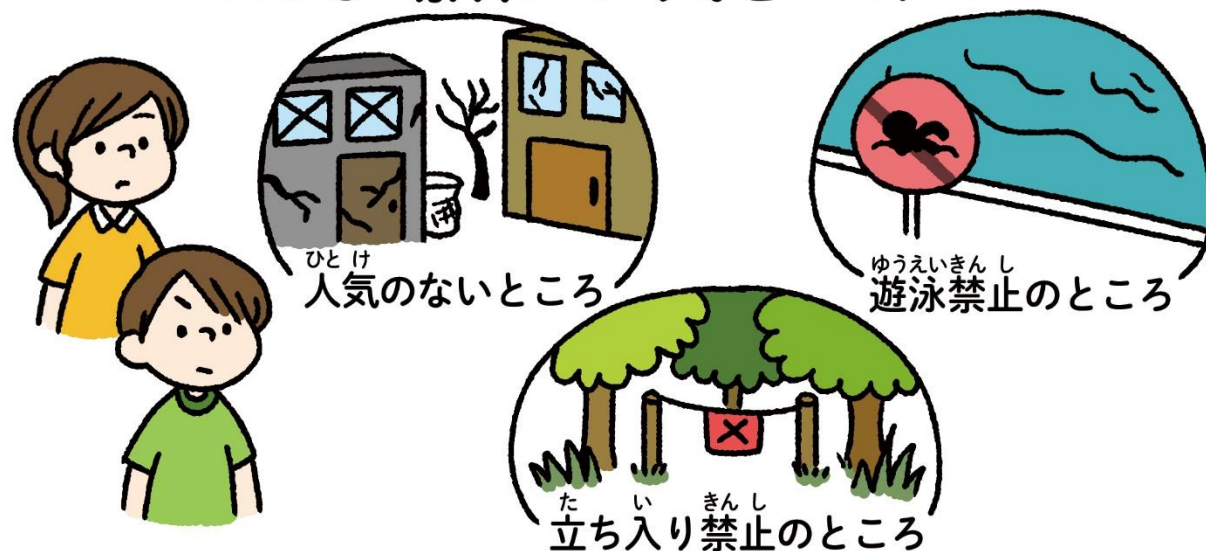
を付けてください。体を冷やし過ぎてお腹を

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！



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注意しながら、たくさん楽しんで

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！

健康診断で見つかった病気や異常は、
時間がとりやすい休みのうちに検査・受
診して治療しましょう。治療がすんだら
学校へのお知らせもお忘れなく。

今年の歯科健診でむし歯があった人 122人

治療が終わった人 51人

むし歯があった人は早く治しましょう！



歯みがきカレンダー この夏もしっかり取り組みましょう

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

ストもお願ひします。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。

ちゃんとみがけた？ 歯磨いでチェック



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に振り回されていない？

SNSについて、どう思いますか？
世界中の人とつながれる、いろいろな
情報を得られるなど、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で
い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
めは、自分で自分を大切にしましょう。