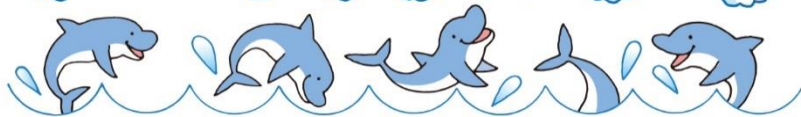


ほけんだより



かつ ほけんもくひょう
7月の保健目標

なつ げんき
夏を元気にすごそう!

東大成小学校保健室

夏は食欲が減ったり、のどこしの良い冷たいものばかりを食べたり、反対に「夏バテ対策!」とスタミナ満点のメニューに偏ったりしがちです。でも、栄養バランスの偏った食事をしてしまうと、体にさまざまな不調が現れます。では、「栄養バランスの良い食事」とはどんな食事でしょうか。

栄養バランスのカギ 五大栄養素

私たちの体は、食べたものから得られた栄養素を使って働きます。それぞれの栄養素は体内で互いにサポートし合って作用するため、さまざまな栄養素をまんべんなく取り入れることが大切。中でも、五大栄養素が十分にとれていれば「栄養バランスの良い食事」といえます。

どうして

「3食」食べないといけないの?

一度に食べられる量には限りがあり、1食や2食では1日に必要な栄養素をとることができないからです。朝・昼・夕と3食食べることで、無理なくさまざまな栄養素を取り入れられます。また、1食の量が少なかったり栄養バランスが偏ったりしていても、ほかの2食で補えます。

朝 昼 夕



夏休みの...

歯みがきカレンダー

保健委員会で作成しています。

朝と夜の食事の後、1日2回は必ずみがくことが目標です。

7月19日(土)～8月26日(火) ◆提出は8/27(水) 2学期始業式です。

歯みがきカレンダーは、「歯の健康ファイル」に貼ります。長い夏休みは、油断をすると新しいむし歯があつという間に増えます。むし歯は生活習慣病です。不規則になりがちな生活リズムも見直してみましょう。

歯科健診の結果、受診のお知らせをした人は125人でした。

永久歯(大人の歯)にむし歯が見つかった人は3人でしたが、歯列(歯並び)や歯垢・歯肉の観察が必要な人が多くみられました。学校歯科医の先生からも、「歯がよごれている児童が多かった」とお話がありました。歯石が付きやすい人もいます。定期的に歯科へ受診できるといいですね。永久歯のCO(初期むし歯)も多くみられたので、むし歯に進まないようにしっかりブラッシングして、予防しましょう。歯の健康ファイルで赤く染まったところを確認して、夏休み中もしっかり歯みがきしてください。



歯のみがき方や歯ブラシの毛先の使い方は、「歯の健康ファイル」に載っています。夏休みに持ち帰るので、確認してみがいてね。

「生命（いのち）の安全教育」の実施について

平素より、本校の教育活動に御理解、御協力いただき感謝申し上げます。

令和2年6月に政府の「性犯罪・性暴力対策強化のための関係府省会議」において決定された「性犯罪・性暴力対策の強化の方針」を踏まえ、子どもたちが性暴力の加害者、被害者、傍観者にならないよう、全国の学校において「生命の安全教育」を推進することになりました。本校においても、子どもたちを性暴力の当事者にしないために「生命の安全教育」を行い、生命の尊さを学び生命を大切にする教育、自分や相手、一人ひとりを尊重する教育を推進してまいりますので、御理解のほどよろしくお願いいたします。

なお、指導内容については、文部科学省ホームページ「性犯罪・性暴力対策の強化について」から閲覧可能です。

～ 8・9月の保健行事予定 ～

●発育測定

8月28日（木） 5・6年生

8月29日（金） 1・2年生・たんぽぽ学級

9月 1日（月） 3・4年生



測定時は「すこやか」を使用し、体育着で実施します。髪を結わいている場合は、低い位置で束ねて来てください。

いのち

生命の安全教育

子供たちが性暴力の加害者、被害者、傍観者にならないよう、全国の学校において「生命（いのち）の安全教育」を推進しております。



文部科学省 HP

「すこやか」をお渡しします。お子さんの成長の様子や新体力テストの結果を確認してください。

発育測定の身長・体重の結果は、グラフに記入して、成長の様子を確認してください。急に増えたり、減ったりしている場合は、観察が必要です。視力の検査結果も記載しています。新体力テストの結果は、B4 サイズで印刷しお渡しします。むし歯について、まだ受診してない場合は、この夏休みを利用して受診してください。永久歯のむし歯については、できるだけ早く治療してください。2学期始まってすぐに、治療状況の調査を予定しています。

発熱や腹痛、嘔吐での欠席や早退が増えています

暑い日が続いています。発熱、咳といった症状の夏かぜやお腹症状の見られる胃腸炎による欠席や早退が続いています。登校前は、お子さんの健康観察をお願いします。

溶連菌感染症、伝染性紅斑（りんご病）、感染性胃腸炎などは出席停止扱いになります。主治医より診断や欠席の指示を受けた場合は、学校まで御連絡ください。

インフルエンザや新型コロナ感染症が落ち着いてきましたが、「手足口病、ヘルパンギーナ、咽頭結膜熱（プール熱）等の夏かぜ」が心配な季節です。夏も手洗い・うがいをし、予防しましょう。

夏にも感染症対策を

冬だけじゃない！

感染症というと冬のイメージがあるかもしれませんが、ヘルパンギーナ・手足口病・咽頭結膜熱など夏に流行る感染症もあります。油断せずしっかり対策をしましょう。

手洗い・うがいをする

水分をしっかりとる

クーラーの温度を調整し、
室内外の気温差を小さくする



栄養バランスのよい
食事をとる

夜はぐっすり寝る