



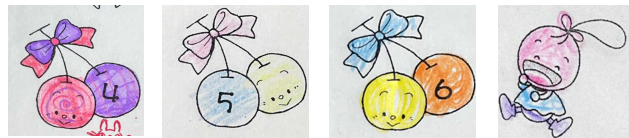
れいわ ねん がつ か
 令和6年7月5日
 おがのしょうがっこうほけんしつ
 小鹿野小学校保健室
 鈴木

6月の保健室利用状況は、体調不良が最も多く、
 一番多い理由は気持ちが悪い、次に頭痛や腹痛、怠さと続きます。

急な気温上昇や気圧の大幅な変化も影響することがありますが、体調管理のためにも、
 毎日の体調の確認をしっかりと行いましょう。食欲や睡眠時間など、いつもの自分と比べてみ
 て、『何か変だな…』と思ったときは、がまんせずにおうちの人に相談しましょう。

歯と口の健康週間にご協力いただき ありがとうございます

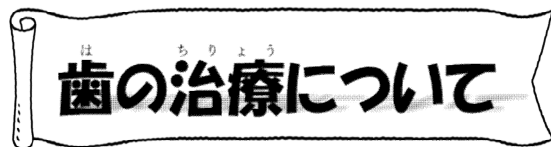
はみがきカレンダー
 について



はみがきカレンダーの実施と、口・歯の健康啓発標語の募集にご協力いただきありがとうございました。
 かわいいさくらんぼがカラフルに塗られていて、とてもうれしかったです。

歯・口の健康啓発標語 について

たくさんのお応募ありがとうございました。
 作品については、過去の作品と同じ語句の並びがないかを確認し選出いたしました。参考に、保健だ
 よりの最後のページに添付しました。ご覧ください。



小鹿野小学校では、クラスごとに治療数
 がわかる掲示をしています。
 一番最初にゴールするのはどのクラスか
 な？すでに治療が終わっている人も多く
 “目指せ！むし歯ゼロ”に確実に近づい
 ています。まだの人も早めに受診をして、
 歯や口の健康を保ちましょう。





暑さ対策をしよう



梅雨入りとなり雨の日もありますが、蒸し暑い日も増えてきました。実は、湿度（ジメジメ）が高いと汗をかきにくくなります。汗をかかないと、体の中に熱がこもり熱中症になりやすくなると言われています。気温だけでなく、湿度も意識して対策をしましょう。

ねっちゅうしょう ふせ 熱中症を防ぐために

ぼうし ひがさ つか
帽子や日傘を使う



すいぶんほきゅう
こまめな水分補給



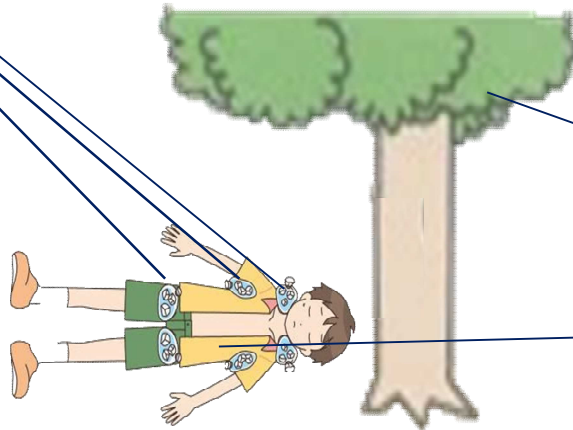
ふくそう
すずしい服装



あつ ひ ながそで
暑い日も、長袖
なが
長ズボンのジャー
ジを着ている人が
います。涼しい服装
になりましょう。

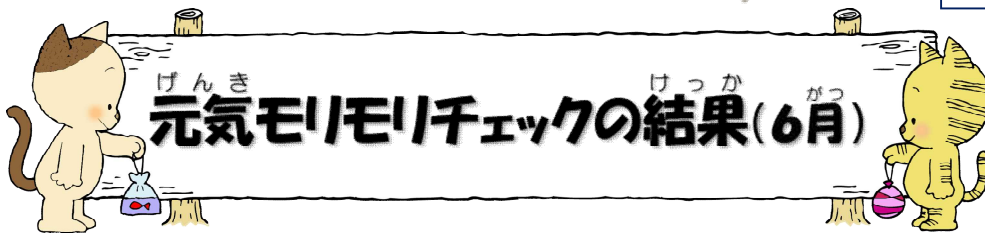
ねっちゅうしょう おも 熱中症かな…と思ったら

くび した
首、わきの下、
あし つけね
足の付け根など
おお けっかん
大きな血管が
とお
通っているところ
を冷やす。



こかげ ひかげ
木陰や日陰など、
すず
涼しいところへ
移動させる。

いふく
衣服をできるだけ
すず
涼しくする。



げんき けっか 元気モリモリチェックの結果(6月)



「つめ」が○だった人
210人中197人
(5月176人)



「すいみん」が○だった人
210人中180人
(5月154人)



「朝ごはん」が○だった人
210人中202人
(5月209人)



*すべてのチェック項目が、5月の結果を上回りました!!すばらしいです。
この調子で、健康や生活について、日常的に考えられるようにしましょう。



選出された、歯・口の健康啓発標語

1年生		いただきます おいしいごはんは はのおかげ
		ていねいに みがいてのこそう えいきゅうし
		はみがきで しぜんとえがおが かわいいね
		まいしょくご きれいにみがいて むしばゼロ
2年生		はをみがこう きれいなはを いつまでも
		きょうだいの みほんになるよ むしばゼロ
		やっとでた まもるよだいじ おとなのは
		はみがきで まもる白い歯 いいえがお
3年生		歯みがきを 砂ではかろう きれいな歯
		使った歯 おれいをしよう はみがきで
		白い歯で 毎日ニッコリ わっ歯っ歯
		白い歯で いつものあいさつ かがやくね
		右でかむ 左でかむ バランスよくかむ元気な歯
4年生		きれいな歯 ひとつひとつが たからもの
		歯の健康 守っていくのは 自分自身
		いつまでも たいせつにしよう 自分の歯
		君を守るよ 仕上げみがきは 親の愛情
5年生		歯みがきで すてきな笑顔 まもろうよ
		歯みがきで 目指せ健康 SDG's
		はみがきで じょうぶなからだ つくろうよ
6年生		3分間 しっかりみがいて むし歯ゼロ
		歯みがきを してから始まる 明るい日
		味わえる しあわせいっぱい 元気な歯

ご協力、ありがとうございました。

