



保健たより

さいたま市立河合小学校 保健室 令和8年7月1日(水)

梅雨空の日が続く一方で、晴れた日には強い日差しが降り注ぎ、真夏の訪れを感じることも増えてきました。

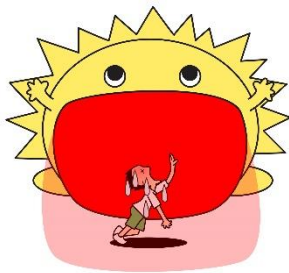
暑い日が続くと、体の水分が失われやすくなり、熱中症になる危険が高まります。熱中症を予防するためには、こまめな水分補給だけではなく、毎日の生活習慣も大切です。

朝ごはんをしっかり食べ、十分な睡眠をとることで、暑さに負けない体をつくることができます。また、外で活動するときは帽子をかぶり、休憩をとりながら過ごしましょう。そして、元気に一学期をしめくくり、楽しい夏休みを迎えましょう。

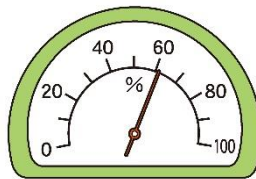
7月保健目標

熱中症に気をつけよう

熱中症が起こりやすい環境



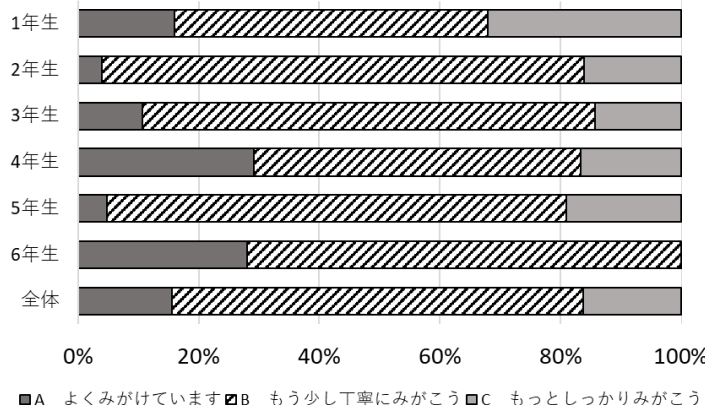
日差しが強い
湿度が高い



河合小では毎日、校庭で暑さ指数を測定しています。測定の結果は、昇降口に表示しています。校庭を使用する前は、確認してから外に出ましょう。



6月6日(土)～8日(月)に実施した『歯みがきしらべ』の結果



河合小全体で「A よくみがけています」と判定されたが約16%でした。昨年度より3%減り、約7人に1人しかみがけていないという結果になります。

赤く染まったところ(みがき残しがあつたところ)を意識し、毎日のしっかり歯みがきをしていきましょう。

7・8月の保健行事・お知らせ



7月 3日 (金)

学校保健委員会 5時間目 5、6年生

＜助産師による思春期保健教室を学校に出張授業で実施＞

7月 8日 (水)

※ 詳細は6月15日(月)にスクリレで配信しています

学校歯科巡回指導 5年生

課題：『歯みがき名人になって健康な歯肉をつくろう』
～「みがいている」から「みがけている」へ～

指導者：歯科衛生士 小池田 幸子 様



7月18日(土)～ 8月25日(火)

夏休み歯みがきカレンダー 提出日：8月26日(水)

8月28日(金)

発育測定 3、4、5、6年生

8月31日(月)

発育測定 1、2年生、すまいる



保護者の皆様へ

【定期健康診断の結果のお知らせについて】



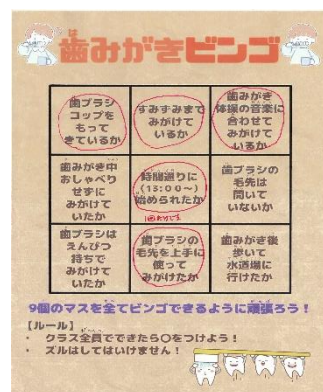
今年度も、定期健康診断を無事に終わることができました。問診票の記入や尿検査の提出等、御協力いただきありがとうございました。
「結果のお知らせ」がお手元にあり、医療機関への受診がお済みでない場合は、夏季休業期間中を利用し、治療または相談を受けてください。受診後は、「結果のお知らせ」を担任まで御提出ください。

【歯と口の健康に関する取り組みについて】



↑ 歯と口の健康に関する図画・ポスターと標語を校内(昇降口と2階廊下)に掲示しました。図画・ポスターは3年生以上の希望者、標語は河合小全員で取り組みました。

↑ 保健室前の掲示物で歯科保健指導をしている様子です。むし歯になりやすい“おやつ”について考えました。



↑ 健康委員会が歯みがきキャンペーンを企画しました。5日間日替わりで1～6年生、すまいるの教室へ行き、動画を見ながら健康委員と一緒に給食後の歯みがきをしました。ビンゴ表も作成し、各クラスでビンゴ達成を目指し、楽しく取り組んでくれました。