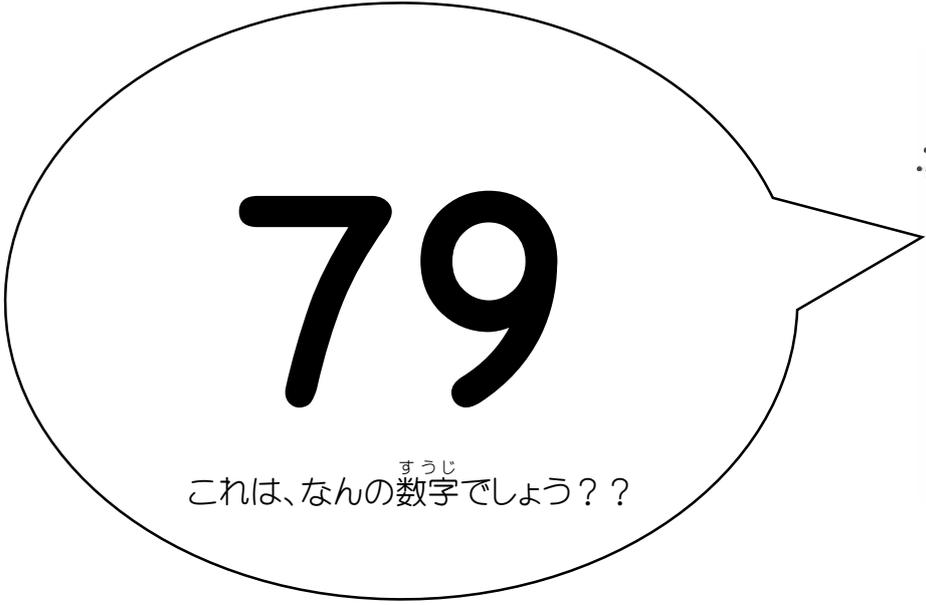


# 梅雨明けだより 7月

金沢市立伏見台小学校 保健室  
令和6年6月28日

ほけんもくひょう  
7月の保健目標:  
なつ げんき す  
夏を元気に過ごそう

梅雨に入り、蒸し暑い日が続くようになってきました。暑さに負けていませんか？こまめに水分をとったり、涼しい場所で休けいをとったりしながら、元気に過ごしましょう。夏休みまでもう少しです！！



これは、なんの数字でしょう？



正解は、今年度の伏見台小学校でむし歯の治療が必要な児童の人数でした。今年は79人でした。(昨年は84名)また、今年も歯肉炎と歯垢のどちらも状態が悪い人が多くみられました。歯垢だけならば、たまたま、その日に歯の汚れがとれていなかったかもしれませんが、歯肉炎も同時にみられるということは、ふだんから歯みがきが十分にできていない人が多くなったといえます。むし歯になってしまうと、治療をしないかぎり治りません。朝、早起きをして、ゆとりをもって朝の歯みがきに取り組みましよう。そして、夜もていねいに歯みがきをしてから休みましよう。定期的に歯科医院でみてもらうこともよいでしょう。また、4年生くらいまでは、おうちの人に仕上げみがきをしてもらうとみがき残しが少なく、きれいになります。

## めざせ！！むし歯ゼロ！！



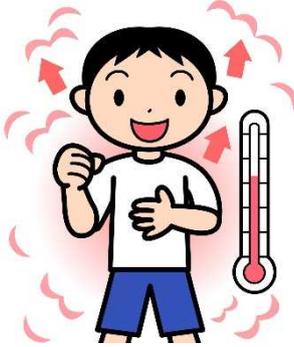
あさは朝の歯みがきをわすれないでね！！





# あさ た 朝ごはんを食べよう！！

あさ 朝ごはんをしっかり食べると、からだ 体にとってよいことがたくさんあるよ！！



たいおん 体温アップ



しゅうちゅうりよく 集中力アップ



べんつう 便通アップ

たいおん 体温があがって、からだ 体を活発に動かせるようになります。

のう ひつよう 脳へ必要なエネルギーが行き、べんきよう しゅうちゅうりよく 集中できます。

い ちよう うご 胃腸が動いて、スムーズに便が出やすくなります。

なか いた き も わる たいちようわる ほ けんしつ き はなし き あさ た 朝ごはんは食べていないと話す人が最近よく見られます。理由を聞くと、時間がなかったとか食べたくなかったとか食べるものがなかったと話していました。朝ごはんを食べることは、せいかつ ととの 生活リズムを整えるためにもとても大切です。また、朝ごはんをしっかり食べている人は、ねっちゅうしょう 熱中症にもなりにくいです。朝 はやお きをして、あさ た 朝ごはんをしっかり食べてから登校しましょう。

## ねっちゅうしょう よ ぼう ~熱中症を予防するために~

すずしい服そう



ひかけ



ひがさやぼうし



すいぶん



保護者の方へ

各種検診結果のお知らせについて

治療が必要な児童には、お知らせをお渡ししました。(歯科は全員配布しています)早めに受診されて、結果を学校へ提出して下さい。また、すでに定期的に受診されていて、しばらく受診予定ではないなど事情がありましたら、お知らせの用紙に保護者の方が記入されるなどして、学校へお知らせ下さい。何かご不明な点がありましたら、気軽に保健室までご相談下さい。

環境省～熱中症予防情報サイトより

夏休み、計画的に！

