

# ほけんだより vol.4

令和5年 7月7日  
横浜市立鴨志田緑小学校  
養護教諭 菅原 衣世



## ＊＊7月の保健目標＊＊ 夏の病気を予防しよう



いよいよ夏休みが近づいてきましたね！毎日暑い日が続き、体調をくずしている人も多くなってきました。しっかり三食食べ、ぐっすり眠り、体調を整えていきましょう。熱中症に気をつけながら外で元気に遊んで、夏休みを楽しんでくださいね！



6月16日（金）は、歯みがきチェックがありました。

みなさん歯みがきチェックはどうでしたか？健康手帳にはった歯みがきカードをみて、おうちの人と結果をチェックしてみましょう。

- A …良くみがけています
- B° …少しみがきのこしがあります
- B …みがきのこしがあります
- C …たくさんみがきのこしがあります。
- G…歯肉がはれています
- T…歯せきがついています
- S…しきそがついています

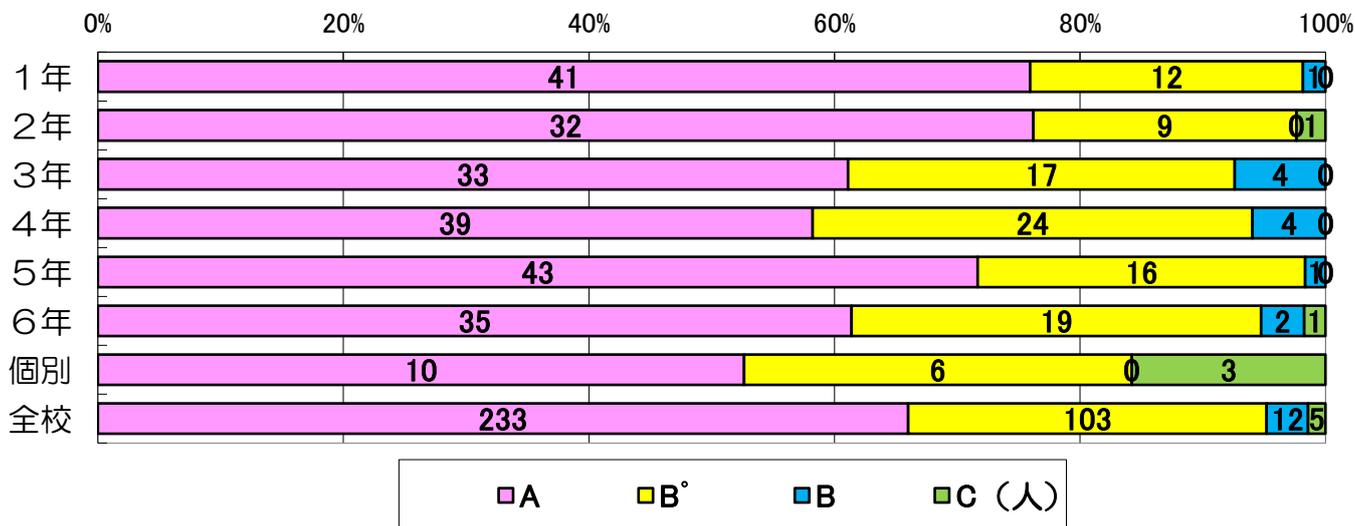


### 〈歯科衛生士の増田先生より〉

丁寧にみがけていて、きれいな歯が多くみられました。ただ、中には急にみがいて歯肉を傷つけている様子も見られましたので、やさしくみがくようにしてください。歯ブラシは形が良く、みがきやすいものが多くみられましたが、大人用の歯ブラシも何人かみられました。子どもの歯から大人の歯に生え変わる小学生の時期は、歯並びがでこぼこしてみがきにくいので、小さな歯ブラシを使ってすみずみまでみがくようにしてください。



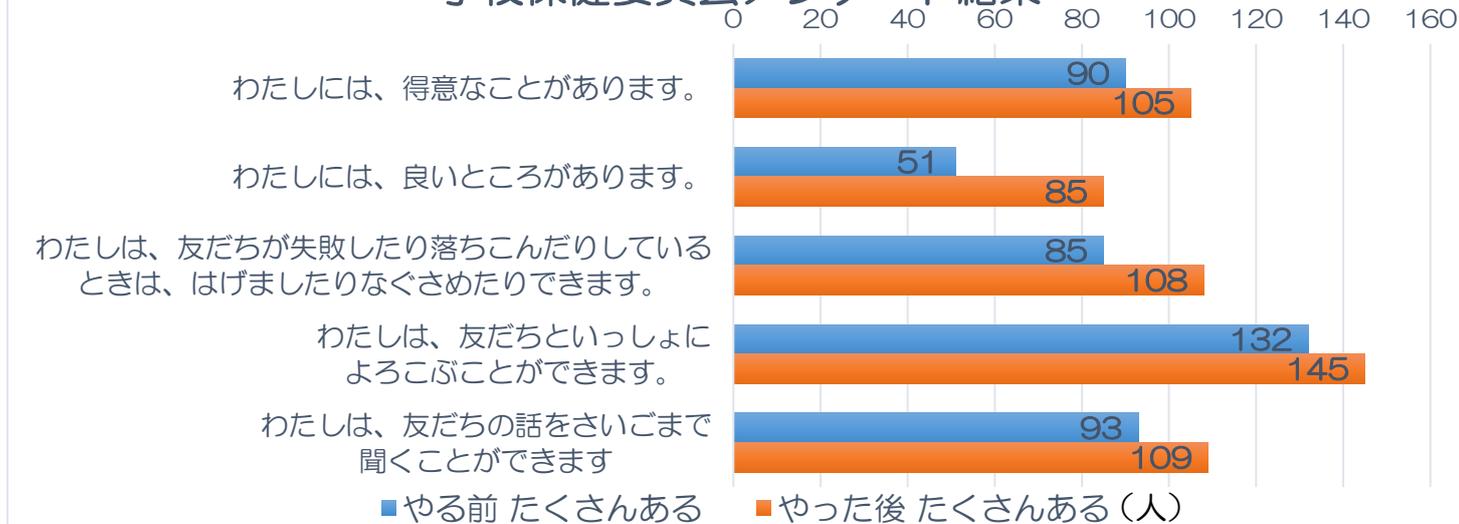
## 鴨志田緑小学校 歯みがきチェックの結果！



6月23日（金）は学校保健委員会がありました。

みなさん、学校保健委員会の「しずくのワークショップ」はどうでしたか？背中にはったしずくにお互い良いところをたくさん書くことができましたね。書いたあとは、クラスの団結力がぐんと高まって、ひざ叩きゲームのタイムが大きくちぢみました。学校保健委員会のワークショップをやった後にとったアンケートでは、自分のことも、相手のことも、やる前よりもたくさん良いところを見つけられる人が増えたことがわかりました。これからも、「良い言葉」をかけ合うと、お互いが優しい気持ちになることを忘れずにいてほしいと思います。

### 学校保健委員会アンケート結果



### 【ワークショップ後の感想】

危うい言葉や、鋭くとがった言葉や、良くない姿勢を注意するとき、こちらの見極めや、冷静さが必要だと思っ  
ていますが、日々なかなか対応できてい  
ないことも多く、改めて言葉の  
大切さを実感しました。(保護者より)

家では、反抗期ということもあり、あまりほめていなかったなあ  
と反省しています。(保護者より)

友達をいっぱい大切にしたいと  
思いました。(3年生)

自分には良いところがた  
くさんあるということ  
を教えてもらったので、これ  
からは良い所をたくさん  
見つけていきたいと思っ  
た。(5年生)

背中のしずくに、自分のいいところが  
書いてあって嬉しかったし、みんなの  
しずくにもたくさんいいところが書い  
てあったのでよかったです。これから  
は、みんなが嬉しい、安心できるような  
声かけなどをしたいです。(4年生)

人のいいところを見つけて、  
それを見つけてみんなが喜  
んでそのおかげで1秒台にな  
ったのが、すごいなあと思  
いました。(5年生)

みんなそれぞれで、心があ  
り、その心はみんな感じ方が  
違うと改めて思いました。こ  
れからはみんなに優しくして  
心のバケツの水をあげたいで  
す。(6年生)

### 保護者の方へ

日頃より、健康管理にご協力いただきありがとうございます。健康診断が全て終了しましたので、健康手帳を家庭へお返しいたします。健診結果をご確認いただき、健康手帳4-5ページの該当学年、7-9ページの該当学年、17ページの歯科該当学年の3か所に印鑑を押して7月14日までに学校へお戻しいただくようお願いいたします。

また、暑い日が続いており、熱中症の危険が高まってきています。体育や外での作業の際は積極的にマスクをはずせるよう、お声がけいただきますと幸いです。