

ほけんだより 7月

令和5年7月19日
横浜市立舞岡小学校
校長 田中 秋人
養護教諭

ほんかくてき あつ つづ
本格的な暑さが続いています。いよいよ明後日から夏休みが始まります。

なつやす はい よ あさ なつやす はじ
夏休みに入ると、つい夜ふかしや朝ねぼうのような「夏休みモード」になってしまう人もい
かもかもしれません。ずっと「夏休みモード」で過ごしていると、夏休み明けになって急に「学校モ
ード」に切り替えることは難しいものです。保健室から夏休みの宿題として「生活リズムチェ
ックカード」を配りました。生活リズムにも気をつけて、楽しく安全な夏休みにしてください。

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

あつ ま からだ
暑さに負けない体をつくろう



なつやす
体温下げる 効果あり



あつ ま からだ
暑さに負けない体をつくるには、生活リズムを整え、よく食
べてよく寝ることが一番大切です。また、夏野菜などを食事にと
り入れることもおすすめです。アイスの食べすぎには注意！

は おこな
歯みがきチェックを行いました



がつ にち げつ し かえいせいし ますだせんせい こ は おこな
6月19日(月)に歯科衛生士の増田先生にお越しいただき、歯みがきチェックを行いました。
ひとりひとりの口の中を見ていただき、歯みがきの様子や口の中の状態を見ていただきました。

あつ つづ
暑さが続いているので、スポーツドリンクを飲む機会が多いと思います。熱中症予防に
効果的なスポーツドリンクですが、口の中を酸性にしてしまい、むし歯になりやすくなります。
飲みすぎには注意しましょう。

	A	B°	B	C	T	G	(%)
市平均 (R4)	67	25	6	2	7.8	9.2	
舞岡小	51	45	3	1	12.5	8.9	

A … きれいにみがけています。

T … 歯石がついています。

B° … 少しみがき残しがあります。

G … 歯肉がはれています。

B … みがき残しがあります。

ますだせんせい
～増田先生より～

- 朝の歯みがきを忘れていた児童が多いので頑張ってほしい。
- 歯肉の近くや歯の裏側のみがき残しが多い。
- むし歯の人数は少ないが、一人で何本もむし歯になっている。

姿勢をシャキッ！で 心もシャキッ！

6月30日(金)に第1回学校保健委員会がありました。今回はオンラインで各クラスをつないで全校で姿勢について取り組みました。保健委員会の児童が作成した映像を流し、姿勢の悪さが与える影響や子どもロコモ体操について全校に分かりやすく伝えました。また、内科校医の山崎先生から姿勢をよくする効果について専門家の立場から教えていただきました。

参加された保護者の方からは「姿勢の悪さが体に与える影響について初めて知ることもあった。」「子どもたちと姿勢の大切さについて話し合う良い機会になった。」などの感想をいただきました。ご参加いただきありがとうございました。

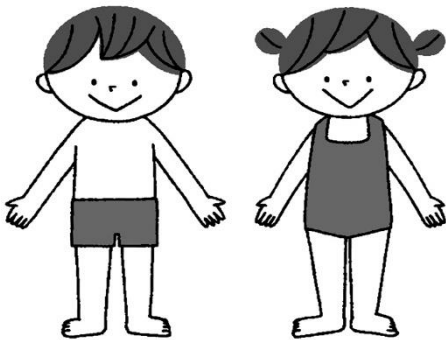
ロコモ体操や座るときの姿勢を習慣にして、これからも元気な体と心で過ごしてほしいと思います。



座るときの合言葉は「グー・ピタ・ピン」

プライベートゾーンは自分だけのもの

水着の部分がプライベートゾーン



自分も友だちもかけがえのない存在。お互いを大切にしよう！

プライベートゾーンは見るのもさわるとも自分だけ。

他の人にさわられそうになったときは「いやだ」と言う、逃げる、大人に言う。

ふざけてズボンを下ろしたり、スカートをめくったりすることも絶対にしてはいけない。

学校で着替えるときは人のプライベートゾーンをのぞかない。自分のプライベートゾーンをなるべく見せない。

保護者の皆様へ

保健室から「生活リズムチェックカード」を配布しました。夏休み中、お子さまが規則正しい生活を送ることができるようにお声かけをよろしくお願いたします。



定期健康診断の結果、詳しい検査や治療が必要だと思われる場合は「受診のすすめ」をお渡ししています。まだ、受診がお済みでない場合は、夏休み中に受診していただくことをおすすめします。