

令和元年7月12日

# ほけんだより



横浜市立丸山台小学校 保健室

今年は梅雨らしい日が多く、涼しくて過ごしやすいですね。でも、体が暑さに慣れていないので、晴れて急に暑くなった日には、熱中症にならないよう注意が必要です。早寝早起きをして体調を整えておきましょう。もうすぐ楽しい夏休みに入りますが、交通事故や水の事故に気をつけて充実した毎日をすごしてください。

## 元気に夏を過ごすために

早寝早起き



しっかりあさごはん



エアコンを使いすぎない



外に出るときは帽子

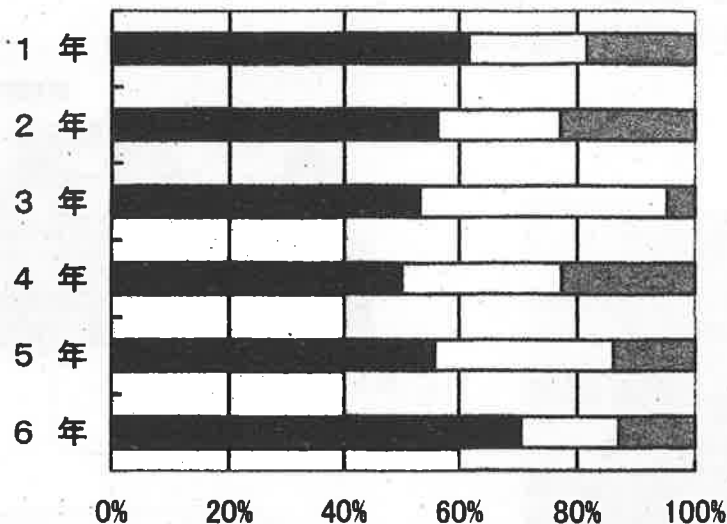


## お家の方へ

横浜市で手足口病の流行警報が発令されました

手足口病とは、手足や口の中に水疱性（水ぶくれ）発疹ができるウィルス性の感染症です。乳幼児に多くみられますが、小中学生や大人がかかることもあります。丸山台小でも少し流行ってきています。手洗いを励行して予防しましょう。

## ★ 歯科検診 結果 ★



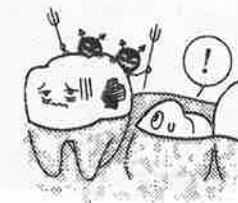
- むし歯の全くない人
- むし歯を治してある人
- むし歯のある人



6月に行った歯科検診の結果です。各学年とも、むし歯の全くない人が半数を超えていました。これからも歯みがきをしっかりと、むし歯にならないようがんばりましょう♪

## ● むし歯を治しましょう ●

歯科検診でむし歯があったけれど、まだ治していない人が何人かいます。むし歯は放っておいてもなおりません。夏休みのうちにしっかりと治してしまいましょう。（歯医者さんにみてもらって、様子をみましょうと言われた人はOKです。）



歯医者さんに行くと、むし歯に薬を塗って様子をみたり、歯石を取ってくれたり、みがき方を教えてくれたりと、いいことがいっぱいあります。むし歯のない人も、定期的に歯医者さんに行ってみてもらおうといいですね。

健康委員と4年のくすのき委員、教職員、PTAの方にも参加していただき、丸山谷小の健康課題について話し合いました。



各クラスの健康目標 発表♪

けんこう せいかつ けっか  
 ☆健康・生活アンケートの結果について健康委員が発表しました。



お寝るのが遅い人がいるので早く寝ましょう。

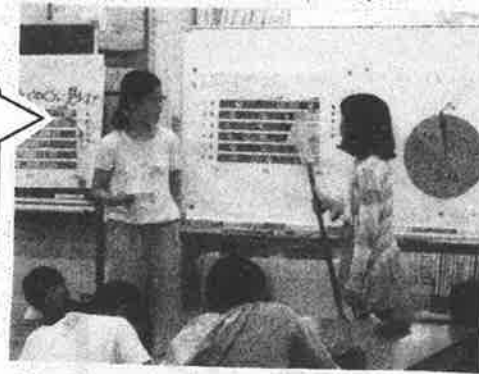


朝ごはんを食べてこない人がいます。朝ごはんを食べないと元気が出ないのでしっかり食べましょう。

ほうかごそとで遊ぶ人が少ないです。なるべく外で遊んで体を動かしましょう。



ほうかご 放課後、ゲームを3時間以上やっている人もいますので、時間を決めてやれるといいですね。



みんなが楽しいと思える学校にしたいです。



☆会のはじめにみんなでポスターチェーンをしました

☆グループに分かれてゲームのことや寝る時間について話し合いました。



しゃべらずに手で教えあいながら誕生日順に並びます。うまくできたかな？



みんな活発に意見や感想を発表しました。