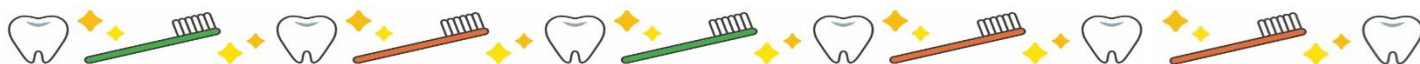


令和8年8・9月号
善部小学校 保健室

長い夏休みが明け、学校にみなさんの明るい笑顔がそろいました。日焼けした笑顔と、ひとまわり大きくなったようなみなさんの姿を見て、充実した夏休みを過ごしてきた様子が伝わってきます。
久しぶりの学校生活で、心も体も少し緊張しているかもしれません。あせらず少しずつ、学校のペースを取り戻していきましょう。困ったときは先生に相談してくださいね。



9月7日(月)、8日(火)に歯科巡回指導があります

今年度も横浜市学校保健会の歯科衛生士の先生に来ていただき、歯科巡回指導(歯みがき指導、歯ブラシチェック)を行います。自分の学年の日程や持ち物を確認し、忘れないようにしましょう。

<学年>

9月7日(月) ➡ 4・5・6年生、456組
8日(火) ➡ 1・2・3年生



<持ち物>

・普段使っている歯ブラシ(ジップロックなど透明な袋に入れて持ってくる)

<注意すること>

・朝しっかりと歯をみがいてから登校すること

「いつも朝は歯みがきしてません！」という人が毎年います。今より5分早く起きて歯みがきする習慣をつけましょう！

歯科巡回指導ではどんなことをするの？

- ① きちんとみがけているかどうか、「A」「B」「C」でチェックし、結果カードをもらいます。
- ② いつも使っている歯ブラシが、あなたのお口に合っているかどうかチェックします。



(例)結果カード

<保護者の方へ>

結果カードは、健康手帳 各学年の歯科検診のページに貼ります。
(1・2年生はカードではなく、直接健康手帳に記入します)
歯科巡回指導後に各担任から健康手帳を返却しますので、8月の身体計測結果と合わせてご確認いただき、それぞれ押印をお願いします。
4～6年生・456組は9月14日(月)、1～3年生は9月15日(火)に回収しますので、忘れずにお子様に持たせてください。



9月に入ると、段々と ZSF の練習が始まりますね。みなさんが ZSF で頑張りたいことはなんですか？自分のめあてに向かって、みんなで力を合わせて頑張しましょう！

さて、9月はまだまだ暑い日が続き、熱中症になりやすい時期です。また、普段とは違う環境や練習でけがも起こりやすいです。下を書いてあることに気をつけて、元気いっぱい ZSF を迎えられようようにしましょう！

< 熱中症を防ごう >

- ・こまめに水分をとろう
- ・ひなたでは帽子をかぶろう
- ・早ね、早起き、朝ごはんを意識しよう
- ・体調が悪いときは、無理をしないようにしよう
- ・風通しのよい服装を心がけよう

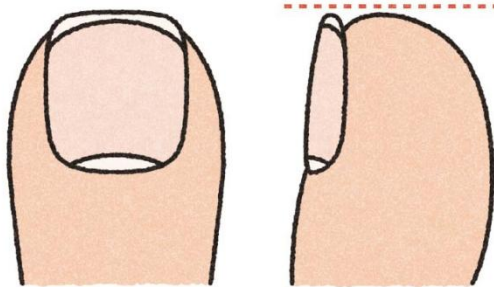
< けがを防ごう >

- ・足に合ったくつをはこう
- ・手や足のつめを短く切っておこう
- ・くつのかかとをふまないようにしよう
- ・くつひもがほどけていないか確認しよう
- ・運動する前に準備運動をしよう

正しく切ろう!

足の爪

足の爪は走ったり踏ん張ったりするのに大きな影響を与えます。また、間違った切り方をしていると巻き爪になることも。



正しい切り方

- ・角は少しだけ丸める
- ・爪の先は四角
- ・指と同じくらいの長さ

普段の水分補給 なにが最適?

水・お茶

いつもの水分補給は、余計な糖分が入っていない水がおすすめ。お茶はカフェインの入っていないものなら◎。



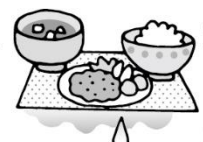
スポーツドリンク

運動してたくさん汗をかいたときはスポーツドリンクもいいでしょう。ただし、糖分が多いので飲みすぎ注意。



食事

じつは、飲み物だけでなく食事からも水分をとっています。食欲がなくても食事は抜かないようにしましょう。



..... かしこい水分補給が夏の元気のカギ