

ひだまり



おうちの人と一緒に読んでね。

夏の花といえばひまわりですね。太陽に向かってまっすぐ伸び、大きな黄色い花を咲かせる姿から、さまざまな国で「太陽の花」を意味する名前がつけられています。待ちに待った夏休みが始まります。夏休みは、将来大きな花を咲かせるためにいろいろな経験をして成長できるチャンスです。毎朝太陽の光を浴びて生活リズムを整え、勉強も運動も遊びも楽しみましょう！



な

なかなかできない治療を今こそ

「受診のおすすめをもらったけど、まだ病院に行っていない」という人は、夏休みが治療のチャンス。健康な体で新学期をスタートしましょう！



冷たいものはほどほどに

暑いからと、そうめんやアイスクリームばかり食べていると、体が冷えたり、栄養バランスが偏って夏バテに。3食、栄養バランスのいい食事を心がけましょう。

なつやすみの約束

やりすぎない ネット・ゲーム

ネットやゲームに夢中で座ってばかりの生活だと、運動不足に。「1日1時間」などルールを決め、体を動かす時間を作りましょう。



や

乱さない 生活リズム

学校に行く日と同じ時間に起き、夜も早めに寝ましょう。1日のエネルギー補給の朝ごはんも欠かさずに！



す

水分補給はこまめに

暑いとたくさん汗をかくので、体がすぐに水分不足に。水分補給をしないと、熱中症で倒れてしまう危険も。家でも外でも、こまめに水分をとりましょう。



み

5年生

6年生

歯みがき大会

に参加しました。

薬学講座

を行いました。

6月第3週に各クラスで歯みがき大会に参加しました。歯肉・歯垢についての話を聞き、デンタルフロスの使い方を学びました。テレビを見ながらしっかりと自分の口の中を観察していました。

～5年生の感想～

- ずっと歯垢は、食べかすかと思っていたけど細菌の塊と聞いてびっくりしました。
- 歯垢の怖さを知りました。
- 歯をみがくことは、歯をきれいすることだけでなく、歯ぐきを守ることもつながることがわかった。
- これを大人まで続けていきたいです。

7月14日に学校薬剤師 廣田 晶子先生を招き、正しい薬の飲み方と薬物乱用防止についてお話をうかがいました。演示実験やクイズもあり、6年生はしっかりと話を聞くことができました。

☆薬を使用するときの「3つの ない」は、

薬を勝手に「つかわない」「あげない」「もらわない」



保健室前には、毎日コツコツ努力することが大切な歯みがきと夢の掲げ方をしました。

～6年生の感想～

- 今日、たばこの怖さを知ることができてよかったです。ぼくが20歳になったら絶対にお酒・たばこを吸いたくありません。
- お酒とたばこは18歳から飲んでいいと思っていたけど20歳からだとして初めて知った。しっかり覚えておくようにします。
- 薬物を勧められたら絶対に断るようになります！
- 薬を飲むときにお茶やジュースと一緒に飲んでいたので、次からはコップ1杯の水で飲みたいです。

保護者の方へ

今年度の定期健康診断実施にあたり、感染症対策等をはじめ、保護者のみなさまからご理解、ご協力をいただき、誠にありがとうございました。

健康診断の結果から、医療機関での受診、検査が必要とされたお子さんには、その旨「お知らせ」をお渡ししています。夏休み前にはさまざまな場面を活用してお子さんたちにも呼びかけを行っていますが、早期発見・早期治療はもちろん、日々の生活を充実させるためにも、できるだけ早めに受診していただければと思います。

(*学校の健康診断は病気・異常の疑いのある者をふるい分ける『スクリーニング』のため、最終的には問題ないと診断される場合もあります。)

なお、健康診断やその結果に限らず、お子さんの心身の健康、発育発達などについて気づいたこと、気になることなどがありましたら、学校・保健室までいつでもお気軽にご相談ください。

【受診率 7月18日現在】

全校	内科(運動器含む) 尿・心電図・貧血	視力	聴力	耳鼻咽喉	歯科
勧告人数	52	117	2	29	243
未受診	43	60	0	11	124
受診済み	9	57	2	18	119
受診率	17.3%	49%	100%	62%	49%