

ほけんだより 7月



令和8年7月発行
船越小学校 保健室

梅雨が明け、日に日に日差しが強くなってきました。これから暑さが一気にやってきます。しっかり熱中症対策もしながら、元気に過ごせるといいですね。規則正しい生活を心掛けて、こまめに水分補給もしていきましょう。

保健目標：夏を健康にすごそう。



夏は「ほどほど」が大切

部屋は
「ほどほど」に
ひやす



つめ
冷たいものは

「ほどほど」にとる



うんどうも

「ほどほど」に
しよう



ゲーム時間は

「ほどほど」にする



皮膚のトラブルをふせぐために

虫刺され



肌の露出は減らし、
虫よけ剤も活用

紫外線



日中に外出するときは、
帽子や日傘で対策を

あせも



汗はこまめにふき、
皮膚を清潔に保つ

とびひ



かゆくてもかかない。
患部は洗って清潔に

スポドリ 飲みすぎ 糖分 摂りすぎ

日常的な水分補給は水でしょう



歯科健診の結果

船越小学校 令和8年度 397人

歯科検診結果

未治療 21.7%
86人



処置済み 16.4%
65人



むし歯なし 62.0%
246人
(R7.59.1%, 231人)



6月に実施した歯の衛生旬間では、歯みがきカレンダーの取り組みありがとうございました。歯科健診の結果です。歯科医の先生からは、むし歯のない児童が多いとのお話がありました。健康な歯を保てるように、治療の必要があれば早めに受診し、毎日の歯みがきを丁寧に行う等、むし歯のないきれいな歯を保てるように心がけましょう。