

ほけんだより



令和8年6月19日発行
南城市立玉城小学校
保健室



今月の 保健目標

けがを防ごう



少しずつ晴れ間も見え、沖縄の梅雨もそろそろ終わりに近づいてきました。ジメジメした季節の次は、ムシムシと暑い・暑い季節が始まります。まだ体が暑さに慣れていない時期は、熱中症のリスクも高くなります。こまめな水分補給や休けいなどを心がけて、少しずつ暑さに慣れるようにしましょう。

暑い時期も健康に過ごすために

- ① 熱中症に注意**
こまめな水分補給の大切さ
たくさん汗をかく時はこまめに水分を摂ろう!
- ② 紫外線に注意**
曇りでも紫外線はゼロではないので日焼け対策をしよう
帽子や日焼け止めをしよう!
- ③ 食中毒に注意**
菌をつけない、増やさない、やっつける
手洗い 冷蔵庫へ しっかり加熱
- ④ 寒暖差に注意**
冷房のある場所との寒暖差
上着を持ちたり、適度に調節しよう!

プールが始まっています!

5・6年生は5月から始まっていますが、いよいよ1～4年生のプール学習が始まります。安全に楽しく活動するために、学校とご家庭での体調管理がとても大切です。次のことをしっかり守って、安全で楽しいプール学習にしましょう

- ☑ 朝ごはんは必ず食べましょう
- ☑ 前日は早く寝ましょう
- ☑ つめを短く切りましょう
- ☑ 朝の健康観察をしましょう

保護者の方へ

- ★ 1～4年生の児童の保護者は、プール学習前にお子さんの頭シラミチェックのご協力をお願いします。シラミを見つけた場合は、担任までご報告ください。
- ★ 健康診断結果の返却を行っています。医療機関での受診や相談等が必要な児童は、早めに受診しましょう。
また、受診後は受診結果を保健室まで提出をお願いします。
- ★ これからどんどん暑くなってきます。学校には必ず水とうを持参するようにお願いします。また、熱中症予防のため帽子の着用もお願いします。



6月 は 『歯と口の健康月間』 です



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」となっています。玉城小では、6月を『歯と口の健康月間』として1か月間さまざまな取り組みを行っています。ぜひ、お家でも毎日の歯みがきを正しく行い、むし歯を予防に取り組んでみてくださいね！また、歯科健診でむしばがある児童は早めに治療を行いましょう。

正しい歯みがきのポイント

1

歯ブラシはえんぴつ持ち

2

歯の1本1本を小刻みにみがく

3

奥歯・裏側も忘れずに

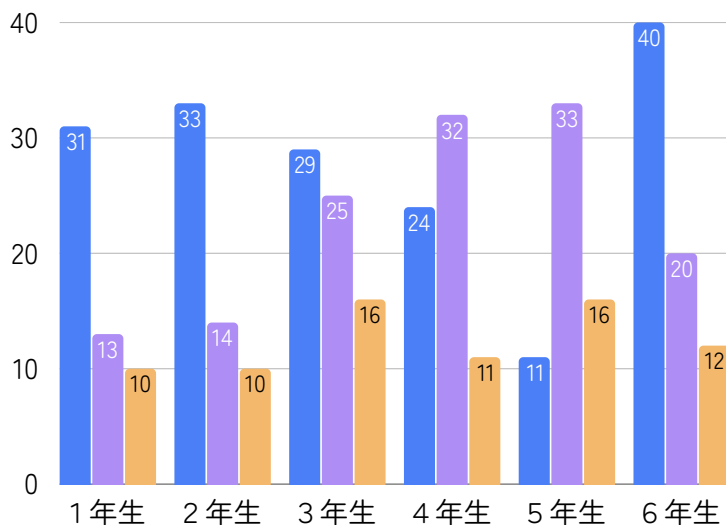
4

かがみを見て確認する

毎日のピカピカ歯みがきで、むし歯ゼロの輝く歯をキープしよう！

R8年度 歯科健診結果

● むし歯なし ● 処置完了 ● むし歯あり



今年度の歯科健診結果を報告します。むし歯が1本もない児童が**198人**、むし歯の処置を終えている児童が**137人**、むし歯がある児童が**75人**でした。18.3%の児童にむし歯が見つかっています。むし歯をそのまま放置したりせずに早めに歯医者さんで相談をしましょう。

また、むし歯にありそうな歯(CO)が見つかった児童も68人(16.6%)います。毎日のはみがきをしっかり行い、むし歯にならないように心がけましょう！

6月8日・9日に6年生が『全国小学生歯みがき大会』に参加しました！各クラスでYoutubeから動画を視聴し、自分の歯みがき習慣をふり返ったり、歯肉炎や歯こうについて学んだり、正しいみがき方やデンタルフロスの使い方について学習しました。また、今年度は「噛む力」の大切さについても学び、ガムを使ってそれぞれの噛む力のチェックも行いました。

