



令和7年7月号
葉鹿小学校
保健室



蒸し暑さと気温の高低差で体調を崩しているお子さんの報告があります。水分補給と睡眠時間の確保を特にお願ひします。水泳指導が行われる日は、お子さんが朝食をしっかりと食べているかどうか等体調の確認と、プール参加の有無をリーバー（LEBER）に入力してください。

「わたしの健康」の確認をお願いします。

健康診断の結果が「わたしの健康」に記入してあります。空欄は「異常なし」です。治療済（7/4提出分まで）は、を押印してあります。お子さんと一緒に見ていただき、身長・体重のグラフと裏面の「けんこうのめあて」を記入してください。保護者の押印と日付を記入していただき、1学期中に学校に提出してください。受診の必要なお子さんには治療票を配付してあります。未受診の場合は、早期に受診をしてください。治療票が見当たらない場合は、再交付をいたしますので担任まで連絡をお願いいたします。



体調がいつもと違う(なんとなくくだるい)日は、外遊びを控えましょう。

朝から体調が悪いのに、どうしても友達と遊びたくて遊んだ結果、体調を更に悪くしてしまう場合があります。なんとなくいつもと違うと感じたら、無理をしないでください。そんな日は、いつもより早く寝て体調を整えましょう。

こんなときは水分補給

「のどが渴いた」と思う前に、こまめに水分をとりましょう。

朝起きた時、寝る前
運動前後、運動中
お風呂に入る前、入った後



歯みがき大会参加 (5年生)

「歯と口の健康週間」に合わせて、DVD教材を使い、歯と口の健康について学びました。将来の夢の実現のために望ましい生活習慣を継続することの大切さも学びました。デンタルフロスの使用方法も学びましたが、本校5年生の64%はすでに知っていて週に1～2回以上使用している児童は37%いました。



参加校全国で5,700校

「きれいな歯になろう！」2丁目石井歯科医院 石井久恵先生来校（3年生）

6月26日、子どもたちに分かりやすい映像を使ってご指導をしてくださいました。むし歯菌のご飯（お砂糖）を食べ過ぎないことや、口を閉じることで、唾液が分泌され虫歯菌が流されることや、出っ歯予防になることなど。手鏡で虫歯菌のうち（歯垢）が付いていないか確認をしました。



鼻呼吸の練習中

- ・コーラにお砂糖が、51グラムも入っていることが分かりました。お家で歯みがきをした後は、うがいを2分間左右に水を入れてやります。（3-2高橋奈花さん）
- ・のどが渴いたら、水かお茶を飲んだ方がいいと分かりました。口は、閉じて鼻呼吸をすることが大事だと分かりました。（3-2柏瀬介さん）
- ・口を開けていると歯並びが悪くなると、初めてしりました。（3-1松島花さん）
- ・ジュースに砂糖がいっぱい入っていることが分かりました。これからは、水やお茶をのどが渴いたらのみます。（3-1森咲空さん）

「命の大切さを知るための講座」（2年生）



7月1日、足利市子ども相談課の保健師さんと保育士さんお招きして実施しました。受精卵の大きさを見立てた小さな穴（折り紙に針で開けた穴）を見つけて「わ～、小さい！」と歓声が上がりました。赤ちゃんとお母さんは、へそのおでつながっていて、そこから栄養や空気をもらっていることなど。児童たちは食い入るように聞いていました。その後、生まれたばかりの赤ちゃんと同じ重さで首がぐらぐらしたお人形を優しく抱っこしました。自分たちも今まで大切に育ててもらったことや、自分だけでなく、友だちも大切な存在だということ学びました。保育士さんからは、「だいじだいじどーこだ？」の絵本の読み聞かせがあり、昨年度も勉強したプライベートゾーンについて再確認をしました。



お母さんのお腹の中に280日もいるなんて初めて知りました。

プライベートゾーンは、自分だけの大切な場所。