

# ほけんだより 7月



川口市立新郷東小学校 令和6年7月

暑い夏を感じる日が増えてきました。楽しみにしている夏休みに入ります。夏休みだからといって一度生活習慣が狂ってしまうと、戻るのが大変です。2学期を元気にむかえるためにも、規則正しい生活を送れるようにしましょう。

《7月の保健目標》 夏を健康にすごそう



## あつさをのりきる！夏バテしない食生活

きほんは3食+えいようバランス



水分ほきゅうはお水かお茶で



夏野菜もたくさん食べよう



あまいもの・つめたいものはひかえよう



夏休みには「はみがきカレンダー」があります。みがき残しがないか確認するカラーテストもあるので、お家の人にもみてもらってね。

## ぐっすり眠るために…

暑くて寝つけないときは、次のようなことを心がけてみてください。

- お風呂につかる  
お風呂につかって上がった、からだの中の「深部体温」が下がることでしっかり眠れます。
- 寝る前にスマホなどを使わない  
画面から出ている光を寝る前に見ると眠りにくくなります。
- エアコンで部屋を過ごしやすくする  
寝ている間はタイマーをセットしましょう。

## 冷やしすぎはNG！冷房病

冷房病（クーラー病）は冷房の効いた部屋に長時間こもったり、涼しくなった部屋と暑い屋外を行き来したりすることで、疲労感、肩こり、頭痛、腹痛などのさまざまな不調が現れることをさします。対処法としては、室内と外との気温差を5℃以内に調整する、冷風が体に直接当たらないようにする、軽い運動で体温調節機能を刺激する、お風呂でぬるめの湯に入って温まるなどがあります。

# 歯・口の健康に関する図画・ポスター、歯・口の健康啓発標語コンクール



## 《図画・ポスター部門》

### 佳作

|      |    |     |
|------|----|-----|
| 2-2  | 小熊 | 虹   |
| 2-2  | 近藤 | 理久  |
| 2-2  | 矢野 | 凜太郎 |
| 3-2  | 櫻井 | 颯   |
| 4-1  | 西塚 | 瀬菜  |
| 4-1  | 渡邊 | 滯   |
| 4-2  | 石堂 | まりや |
| 4-2  | 山本 | 琉禾  |
| 6-1  | 笹川 | 真希  |
| 6-2  | 江藤 | 実春  |
| ひまわり | 市村 | りのあ |

## 《標語部門》

### 入選

|     |    |    |        |         |        |
|-----|----|----|--------|---------|--------|
| 2-1 | 北野 | 心渉 | 「歯をみがく | きぶんすっきり | いいきもち」 |
| 3-1 | 竹林 | 叶真 | 「歯をみせて | 笑える未来   | すてきだな」 |
| 4-1 | 西塚 | 瀬菜 | 「はみがきで | 光り輝く    | 未来の歯」  |

### 佳作

|     |    |    |        |          |        |
|-----|----|----|--------|----------|--------|
| 1-1 | 升谷 | 環希 | 「はみがきで | ばいきんたいじだ | ははははは」 |
| 1-2 | 江藤 | 蓮  | 「はっはっは | ぴかぴかひかる  | じまんの歯」 |
| 2-2 | 鴨田 | 朝輝 | 「つよいんだ | いつもみがいた  | きれいな歯」 |
| 3-2 | 野口 | 蘭  | 「はみがきを | 毎日コツコツ   | じまんの歯」 |
| 4-2 | 隅田 | 陽斗 | 「はみがきで | ずっと守ろう   | 自分の歯」  |
| 4-3 | 上原 | 千那 | 「1日の   | スタートきるのは | はみがきだ」 |
| 5-2 | 西原 | 花歩 | 「はみがきは | むし歯をたおす  | 君の武器」  |
| 6-1 | 中村 | 星空 | 「はみがきは | 君が輝く     | その一歩」  |
| 6-2 | 滝田 | 颯太 | 「はみがきで | 守るよ僕の    | 歯と未来」  |



## 学校歯科医 佐合先生より



全体的に、口の中の清掃状態、歯肉の状態、治療状況が良かったです。とくに、歯と歯の間のむし歯が少なく、びっくりしました。歯みがき、フッ化物洗口、カミカミデーの取組効果が出ているからかなと思います。引き続き頑張って実施してくださいね。また、みなさん歯をみせてくれるときの姿勢が良いです。外遊びや運動をよくしているのかなと思います。関係なさそうでも運動で体幹をきたえて姿勢を良くすることで、歯並びもきれいに生えそろうとその調子♪



4月から始まった定期健康診断が終わりました。ご協力いただきありがとうございました。各検査、健診結果を「結果のお知らせ」として配布しています。医療機関への受診が必要な場合は、早めに受診することをお勧めします。特にむし歯の治療などは一定の期間が必要となる場合がありますので、夏休み中に治療が終わるように早めの受診をお願いします。受診しましたら、『受診報告書』のご提出をお願いします。尚、普段から定期検診に行っているなど、既に受診していましたら、その旨を記入し提出してください。

学校検診はあくまでもスクリーニング検査なので、受診しても異常なしといわれる場合があります。また、学校検診の際には異常がなくても、気になる徴候がありましたら、受診をお勧めいたします。