

ほけんだより 7月



令和8年6月30日

吉岡小学校 ほけんしつ

7月に入ると、いよいよ本格的な夏がやってきますね！

暑さに負けて夏バテしないように、毎日朝ごはんをしっかりと食べる、夜は早く寝る、こまめに水分をとることを心がけて、夏を健康にすごしましょう！

～7月の保健目標～

「夏を健康に過ごそう」



夏の はだトラブルを 予防しよう！

◇あせも

皮膚にある、あせを出す穴（汗腺）が、つまってしまうことでおこります。赤くぶつぶつとはれる、かゆくなるのが“あせも”です。



タオルであせをふき、お風呂で体をきれいにするなど、はだの清けつを保とう！

◇虫さされ

血を吸う習性がある虫（カ、ダニなど）や、どくをもった虫（毛虫、ハチなど）が原因で、さされたところがはれて、かゆみや痛みがでます。

虫にさされたときは、水で洗ってかゆみ止めの薬をぬったり、冷やしたりするようにしよう！



◇日やけ

太陽の光にふくまれる、紫外線によっておこります。

日やけは「やけど」と同じ。水ぶくれになって痛みがでることもあります。

日やけ止めをぬって、ぼうしや服で日やけを防ごう！痛みがあるときはしっかり冷やそう！



つめはみじかく

切っていますか？

あせもや虫さされは、強いのかゆみがあるため、つかきむしってしまいがち。そんなとき、つめが長いと、はだがきずついてしまいます。また、つめが長いと、つめの間によごれがたまったり、友だちをきずつけたりしてしまうこともあるので、つめはみじかく切っておきましょう。



保護者の方へ

【健康の記録について】

健康の記録をお渡しいたします。ぜひご家庭でお子さまの成長の様子や健康な生活を送ることができているか、振り返る機会を持っていただけたらと思います。健康の記録を確認されましたら、該当学年の保護者欄（1学期）に押印いただき、**7月3日（金）までに**担任までご提出ください。

病院での治療や相談が必要なお子さまは、それぞれ個別に通知書をお渡ししていますので、専門医への受診をお勧めします。

※心電図検査（1年生）、脊柱そくわん症検査（5年生）の項目については結果がまだ出ておりませんので、空欄となっております。結果がわかりましたら、異常が疑われるお子さまへお知らせいたします。



【むし歯予防に関する作品募集について】（印旛郡市歯科医師会、印旛保健所、千葉県教育庁北総教育事務所主催）

今年度もむし歯予防に関する作品を募集します。夏休み等を利用し取り組んでいただければと思います。

応募される場合は、**9月1日（火）までに学級担任へ作品を提出してください。**ご不明点は、学級担任または養護教諭にお問い合わせください。

作品の種類	対象学年	注 意 事 項
図画	1～3年生	四つ切り画用紙を使用。文字は入れない。
ポスター	4～6年生	四つ切り画用紙を使用。文字を入れる場合は、「むし歯」「むしば」とし、「虫」は必ずひらがなを使う。
書写	6年生	半紙を使用。作品に学年が書かれてあってもなくても可。「氏名を記入」、「名前のみ」のいずれも可。文字は歯と口の健康に係る内容であれば2～4文字以内で自由。「健康な歯」「健歯」「美しい歯」など。ポスターと同様に「虫」は必ずひらがなを使う。



※今年度から作文と標語の募集はありません。