

ほけんだより がっごう 月号

2025年7月16日 上岩出小学校 ほけんしつ発行

いよいよ夏休みが始まります。みなさんどのように夏休みを過ごす予定ですか？

長い休みになりますが、「生活リズムを崩さない」ということが、とても重要じゅうようです。けがや病気びょうきだけでなく、外出先での行動にも気を付け、楽しい夏休みを過ごせるよう、どう過ごせばよいのか自分でしっかり考え、1日1日を大切にしていきましょう！



生活で気をつけること

朝ごはんはしっかり食べましょう  朝・昼・晩の食事	クーラーのかかった部屋にこもらず、 運動もしましょう。  適度な運動	健康診断で異常があった人は、 治療に行きましょう。  ケガや虫歯を治す
1日中ゴロゴロせず、 お手伝いや宿題をしましょう。  お手伝い 計画的に学習	冷たいものばかり、食べないよう に！胃腸機能が低下します。  食べすぎに注意	夜更かしばかりせず早く寝ましょう。 熱中症の原因になります！  メディアは時間を決めて



外出先で気をつけること

で 出かけるときは、 必ずおうちの人に伝えましょう。  どこで/だれと/いつ帰る	危険な場所には、子どもだけで 近づかないようにしましょう。  子どもだけで×	でかけるときは、 水筒・タオル・ぼうしを忘れずに。  水分補給
--	--	---

歯科健康診断がおわりました！

むし歯が多かった場所ベスト3



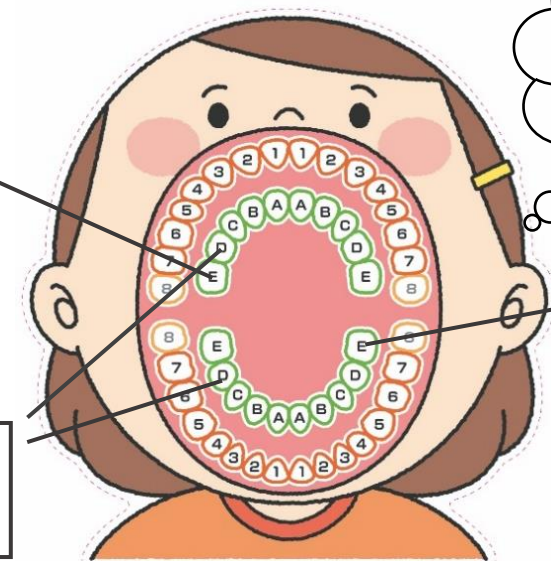
右上の奥歯E(乳歯)
むし歯:16本



右上・右下の奥歯D(乳歯)
むし歯:14本



左下の奥歯E(乳歯)
むし歯:18本



【見方】外側にある歯(1～8)は、永久歯(おとなの歯)
内側にある歯(A～E)は、乳歯(こどもの歯)

※毎日歯みがきセットを持参し、給食後は、ていねいにはみがきをしましょう。

今までの歯科検診の結果

全校児童のむし歯を合わせた数	
令和5年度	276 本
令和6年度	255 本



むし歯の数が・・・
108本も少なくなりました！

令和7年度	147 本
-------	-------

給食後、「イ～ハ～のうた」にあわせて、毎日みんなで歯みがきをスタートしてから、今回ははじめての歯科検診でした。

左の結果を見てみると・・・

みなさんの頑張りがよくわかりますね😊
この調子で、音楽に合わせてしっかり歯をみがきましょう！



保護者の方へ

各健康診断結果より、治療が必要な人には「結果のお知らせ」を配布しています。(歯科検診は異常なしのひとにも渡しています) お知らせをもらっても、病院では「異常なし」と診断されることもありますが、大切な体のことです。時間のとりやすい夏休みを利用して、ぜひ受診をお願いします。受診された場合は、報告書の提出をお願いします。