ほけんだより 7月

2025.7.17　　四條畷市立岡部小学校　保健室

明後日から夏休みが始まります。毎朝決まった時間に登校し、学校生活を送る日々は、しばらくお休みですが、できるだけ生活リズムを変えずに、元気で楽しい夏休みを過ごしてください。

4月からの自分を振り返ってみよう

健康チェック

- □ 朝ごはんを毎日食べた
- □ 外で体を動かした
- □ 交通ルールを守った
- □ ケガに気をつけて過ごした
- □ 好き嫌いせずに食べた
- □ 食後の歯みがきをした
- □ 夜は早く寝た

チェックの数が…

6~7個：その調子！

このまま2学期も健康に過ごせるよう、がんばろう！

3~5個：もう少し！

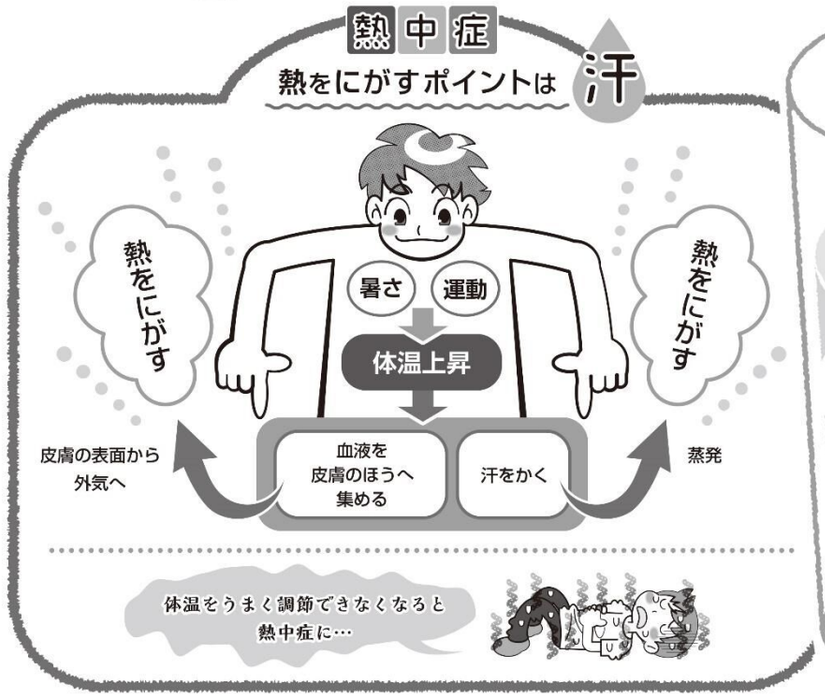
がんばりたいことは何かな？
2学期の目標を決めよう！

0~2個：がんばろう！

できそうなことから少しずつ始めてみよう！

保健委員会で「食べたい朝ごはん」を考え、保健室前の廊下に掲示しています。熱中症予防には、水分と塩分がとれる、おみそ汁や、きゅうりなどの水分を多くふくむ旬の食べ物がおすすめです。ごはんや、じゃがいもはからだを動かすエネルギーになります。旬の食べ物をたくさんとって、からだの調子をととのえましょう。

ポイントは汗　暑い！を乗り切ろう



『定期健康診断の結果』について

終業式の日、『まなび』のファイルを持って帰ります。一番後ろのページに一学期に実施しました、定期健康診断の結果が入っていますので、確認してください。

歯科検診の結果、受診が必要ではありませんが、経過観察が必要なものについて、歯列・顎関節・歯肉の状態を要観察と記入しています。歯垢の状態は若干付着と記入しています。夏休みの生活習慣・歯みがきをていねいに行う習慣作りにご活用ください。

受診が必要な方には、一学期に治療依頼書でお知らせをしています。まだ受診が済んでいないものがありましたら、夏休みの間に受診をしていただければと思います。