

ほけんだより

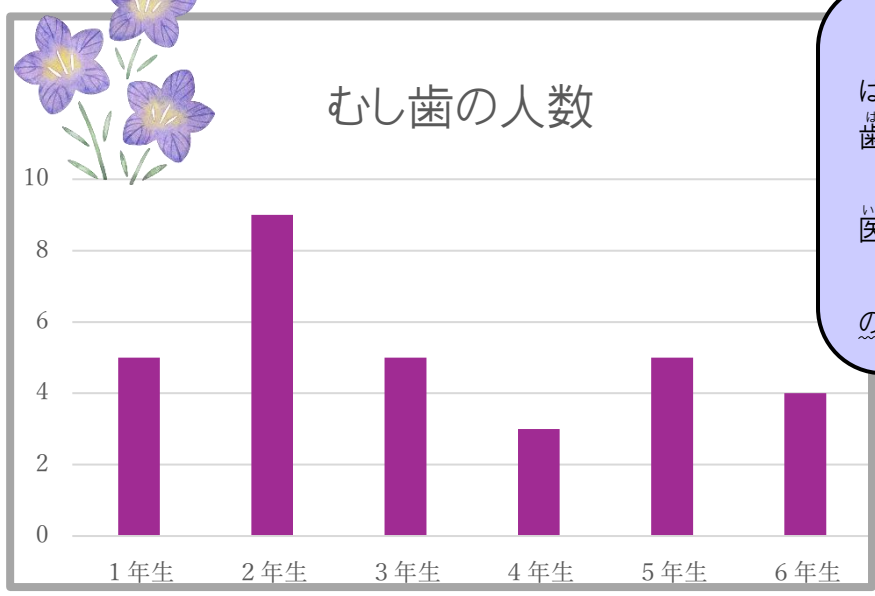
令和8年6月30日
氷見市立朝日丘小学校
保健室 No.5



気温が急に高くなり、暑さを感じる日が増えてきましたね。しかし、朝晩と日中の気温差が大きく、服装の調整が難しい時期でもあります。体が暑さに慣れるまでは、時間がかかります。のどが乾く前にこまめに水分をとることや、無理をせずに体を休めることを心がけましょう。

また、6月から水泳学習も始まりましたね。今年度は、屋内のプールで水泳学習を行うので、外での水泳学習よりも熱中症のリスクは低いですが、睡眠を十分にとったり、朝ごはんをしっかりと食べたりして、体調を整えて参加しましょう。

どうだったかな？ 歯科検診の結果



朝日丘小学校全体で、むし歯がある人は31人で19.1%でした。特に、奥歯がむし歯になっている人が多かったです。要受診に○があった人は、早めに歯医者さんに行って治療してもらいましょう。歯と口の健康を保つために、歯みがきの仕方やおやつのとどりを工夫しましょう。



くもくん教室を実施しました



6月22日に、富山県警察少年サポートセンターより講師をお招きし、2年生で「くもくん教室」を実施しました。

「プライベートゾーンは自分だけの大切な場所。他人に見せたり、触らせたりしないこと」「触られそうになったら、いやとはっきり言うこと」「困ったときは、安心してできる大人に話すこと」等、子供たちが自分の心と体を守るために必要なことを学びました。自分のことも、まわりの友達のこと、大切にできる子供たちになってほしいと思います。

〈おうちの方へ 治療カード・健康カードについて〉

今月で1年生の色覚検査(2学期に実施予定)を除くすべての健康診断が終了しました。健康診断の結果から、受診・治療が必要なお子さんには「治療カード」を配付しました。治療カードが配付された方は、早めに受診されることをお勧めします。治療後は、治療カードを学校にお返しく下さい。

また、「健康カード」も配付しましたので、押印またはサインをして学校にご返却ください。よろしくお願いいたします。