

# ほけんだよ

## 夏休み前号

太田小学校  
保健室  
R6.7.18 No.5

いよいよ明後日から、楽しみにしていた夏休みです。長い休みになりますが、夏休みの計画はできていますか？まだまだ、たくさん休みがあるとダラダラすごしていると、あっという間に2学期が始まってしまいます。1日1日を大切に、計画的に夏休みをすごしてください。2学期に元気な姿で会えることを、楽しみにしています。



8月7日は  
耳鼻科の日



### 速報

## 定期健康診断結果受診状況をお知らせします

本年度の定期健康診断は無事に終了いたしました。ご協力ありがとうございました。各家庭に配付しております「受診のすすめ」について、受診状況をお知らせします。まだ受診が済んでいない児童には、夏休み前に再度お知らせをさせていただきます。歯科に関しては「要受診」に該当し、かつ未受診の児童のみ配付しましたのでご承知おきください。7/12時点の状況で対象者を決定しましたので、受診をしたが用紙が届いてしまった場合はお手数ですが学校へお知らせください。

6月号では155人となっていましたが正しくは156人です (R6.7.5 現在)

	受診勧告者数	受診者数	受診率	歯科	要受診勧告者数	要受診受診者数	要受診受診率
歯科 (全) ※要受診のみ	156	88	56.4%	1年生	25	17	68.0%
眼科 (全)	122	43	35.2%	2年生	23	14	60.9%
内科 (全)	12	8	66.7%	3年生	23	11	47.8%
耳鼻科 (奇数学年)	35	18	51.4%	4年生	30	18	60.0%
全体	325	157	48.3%	5年生	31	17	54.8%
				6年生	24	11	45.8%
				全体	156	88	56.4%

学校の健康診断は病気を見つけるものではなく、子どもたちが学校生活を送るに当たり支障があるかどうかについて疾病をスクリーニングし、健康状態を把握するという役割があります。むし歯は放っておくと抜け落ち、体全体に影響を及ぼします。小学生の今から治療や経過観察、正しいブラッシングをすれば大人になっても健康にすごすことができます。歯科に限らず眼科や耳鼻科も同様です。ぜひ夏休みを利用して医療機関を受診し、適切な治療を受けていただくようお願いいたします。

受診後は学校へ報告書をご提出ください。

【2学期はじめの予定】

9/3 (火) 身体測定 4年生、5年生、6年生

9/4 (水) 身体測定 かえで・くすのき・すずかけ、1年生、2年生、3年生

★服装・・・夏の体育着 (半袖、短パン)

★女子で髪の長い人は低い位置に髪をしばってください。

9/11 (水) 心臓検診 4年生 (詳細は配布済み)

裏面は夏休みの生活について紹介しています！ぜひご覧ください！

## 毎日早起しよう

生活リズム



目標

毎日 時に 起きる

毎日、朝日を浴びることで脳は目覚めます。夏休みも同じ時間に起きることが生活リズムを整えるコツ。

## 欠かさず歯をみがこう

歯みがき

朝起きたとき・食後・夜寝る前の歯みがきは夏休みでも休みなく続けましょう。鏡で自分の歯並びやみがき残しをチェックしながらいてねい。



## めざせコンプリート

# 夏休みのミッション

## 病院へ行って

治療

## 治療を済ませておこ

健康診断で受診のおすすめをもらってまだ受診できていない人。早めに受診して治療を済ませ、体の不安は休み明けまでにすっきりさせておきましょう。



## 自分の役割を

お手伝い

## 決めておうちの人の

## お手伝いをしよう

ゴミ捨て、洗濯物をたたむ、一週間に一度はごはんを作るなどルールを決めて、おうちの人に教わってチャレンジしてみよう。



## 自分で健康目標を立ててチャレンジしよう

自由課題

自分の体や心がもっと元気になる方法を自分で考えて取り組んでみよう。目標を立てるコツは無理なく達成できる「スモールステップ」で考えること。

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## もしもの時の合言葉は

## 浮いて待て

夏休みに海や川に遊びに行く予定がある人もいるかもしれませんが。その時、もしおぼれてしまったらやってほしいのは「浮いて待て」です。

### 「浮いて待て」のポイント

- あごを上げる
- 手足を大の字にする
- 体の力を抜く



これをすれば、体が自然に浮くので、助かる確率がUP。また、大声で助けを呼ぶのはダメ。大きな声を出すと肺の空気が抜けて沈んでしまいます。反対におぼれている人を見つけた時は、絶対に助けに水に入ってははいけません。自分がおぼれる危険性も。

すぐに「119」に通報して、おぼれた人がつかまれるように空のペットボトルなどの浮くものを投げましょう。

