

保健だより

令和5年7月3日
杉並区立桃井第一小学校
保健室

健康診断が終わりました



4月から実施していた健康診断も、やっと終了いたしました。健診後の受診についても、お忙しい中病院を受診していただき、ありがとうございます。特に水泳学習に関わるものについては、水泳学習開始前の受診をお願いさせていただきましたが、期間が短い中での受診にご協力いただき、ありがとうございました。視力・歯科等についても、精密な検査や受診が必要なお子さんで受診がまだの方は、健康に学校生活を送ることができるよう、早めの受診をよろしくお願いいたします。

最近、発熱や体調不良での欠席者や保健室の来室者が増えてきています。区内の他の小学校でも欠席者が増えているようです。改めて、登校前に健康状態を確認していただきますよう、ご協力をよろしくお願いいたします。だんだん暑い日も増えてきました。必要に応じて早めに休養をとってください。

～6年生口腔保健指導より～

6月14日に、学校歯科医の山口先生と歯科衛生士の方々に来校していただき、6年生を対象に口腔保健指導を行いました。「歯と口の健康づくり」に基づく健康志向の保健教育として、歯肉炎についての講話と、ブラッシング指導を中心とした授業でした。また、今年度はデンタルフロスの必要性を学び、実際にデンタルフロスを使って歯こうを取りました。



～授業を受けて、これからの目標～

- ・デンタルフロスで両どりの歯面をこすってゆっくり上げて歯こうをとりたい。
- ・歯ブラシは1か月に1回取りかえる。
- ・少し歯肉炎なので、習ったみがき方で歯周病にならないようにしたい。

健康診断が終了いたしましたので、健康診断の結果を記入いたしました「健康の記録」をご家庭に返却させていただきます。ご家庭で結果をご確認いただき、裏面の現在の学年の1学期の欄に押印した後、学校へ再度ご提出ください。

「健康の記録」
提出期限は、7月7日（金）です。

～水泳学習について～

6月19日より水泳学習がはじまりました。もうすでに対応いただいておりますが、水泳学習がある日は、「水泳健康観察カード」に「水泳の可否」と「保護者の押印・サイン」欄への記入（または押印）もしてください。記入漏れなど無いように、ご注意ください。

また、水泳学習の際は、水筒をプールサイドに持って行って、水分補給をします。水筒も忘れずに持ってくるようにご準備ください。よろしくお願いいたします。

7月
ほけんもくひょう
保健目標

あつ 暑 せいかつ
暑さに負けない生活をしよう

基本は無理をしないこと！

あつちゅうしんぜいぶつ 熱中症予防のための目撃からの心がけ



きぎょうじょう 規則正しい生活で体調を整える



のどかわ 喉が渇く前にこまめに水分をとる



うんどう 運動するときはこまめに休憩をとる

～小児生活習慣病予防検診について～

5年生と6年生の対象者（昨年度の検診結果が「I 要受診」「II 要指導」だった児童や転入生等）で希望する者に、小児生活習慣病予防検診を11月2日に実施する予定です。そこで、2学期が始まりましたら、小児生活習慣病予防検診のお知らせや申し込みの用紙を配布いたします。詳細は、2学期に配布いたしますお知らせ等をお読みください。