

7月の保健目標 夏を元気にすごそう

- ①夜は早めに眠り、疲れをとる。(低学年は9時、中学年は9時半、高学年は10時までには寝る習慣をつける)
- ②暑さに負けない体力をつけるためにも、一日三食しっかり食べる。(特に朝ごはんは、主食＋おかずや果物など食べれば、午前中元気に活動できる)
- ③熱中症を予防するために、こまめに水分補給をする。ただし、ジュースや冷たい物のとりすぎは、夏バテやおなかをこわす原因になるので注意する。

ほけんしつから、おうちのかたへ

日中気温が30度以上に上がる蒸し暑さの中、子どもたちは汗をかきながら、がんばって授業を受けています！この蒸し暑いと体はいつもより疲れやすくなります。この疲れを取るためには、やはり毎日の睡眠が大切です。夜は早めに寝て、朝スッキリ目を覚ませるように睡眠時間を十分とるようよろしくお願いいたします！また、汗をかいても気持ちよく過ごせるために、汗拭きタオルを持たせてください。

来週、「定期健康診断」、「新体力テスト」の記録を配付しますので、ご確認ください。

4月から6月にかけておこなわれた定期健康診断の結果、眼科（視力をのぞく）・耳鼻科・内科検診で治療が必要だと診断された人は、プール開き前に、ほとんどの人が病院で受診し、報告書を提出しました。しかし、歯科と視力については、下記のとおり治療や受診をしていない人がいます。7月3日現在の治療率（受診率）は歯科64%、視力は71%です。2回目のお知らせを出しますので、ぜひ、時間のとれる夏休み中に必ず受診し、治療をすすめてください。

夏休みは治療のチャンス



学年	1年	2年	3年	4年	5年	6年
＜歯科＞ 治療がわかっていない 人の数(割合)	2人 (12%)	7人 (37%)	13人 (31%)	14人 (58%)	14人 (36%)	6人 (35%)
＜視力＞ 受診していない 人の数(割合)	1人 (6%)	2人 (10%)	5人 (22%)	17人 (46%)	13人 (34%)	15人 (33%)



令和6年度 ふじみっ子歯っぴー標語 校内審査結果



★最優秀賞★

シュッシュュッシュュ 機関車歯ぶらし 線路は歯	6-2
-------------------------	-----

★優秀賞★

大人のは これからずっと よろしくね	2-1
いもけんぴ バリバリいける つよい歯を	6-2

★校長賞★各学年1点

きれいなは えがおがもっと かがやいて	1-3
いい気もち まい日シャカシャカ つづけよう	2-2
ばいきんまん はみがきすれば バイバイキン	3-1
笑い合う 家族で白い歯 すてきだね	4-1
歯を見せて 笑える今を 未来にも	5-3
スマホよりじっくり見よう 口の中	6-3

★優良賞★各クラス1点

まいにちの がんばりみのも むらいのは	さくら
はをみがこう ぴかぴかきれいで いいえがお	1-1
はがげんき ごはんがおいしい うれしいな	1-2
あさひるばん はみがきすると いいきもち	1-3
ははははは はがきれいだと いいえがお	2-1
よくかめる けんこうな歯は たからもの	2-2
まい日のはみがきで 百さいになっても えがお百ばい	2-3
かがやく歯 一生ぼくの たからもの	3-1
歯みがきで ピカリとかがやく いいえがお	3-2
はブラシは えがおをまもる ヒーローだ	3-3
歯みがきの 最後は仕上げ フロスまで	4-1
歯をみがき 心をみがき ゆめみがき	4-2
小魚を かねて育てる 大人の歯	4-3
金色銀色 一番良い色 白色	5-1
8020 未来のために みがこう歯	5-2
歯で変わる わたしの笑顔と 気持ち良さ	5-3
毎日の 30 (サンマル) もぐもぐ 忘れずに	6-1
歯みがきで めざすは100まで 入れ歯なし	6-2
かがやく歯 一人一人の 宝物	6-3