



ほけんだより7月・夏休み号

おおやきたしょうほけんしつ
大谷北小保健室 令和7年7月15日



「歯と口の健康週間」の作品について

6月中、「歯と口の健康週間」のポスターと標語の代表作品を掲示しました。また、作文の代表に選ばれた児童には、週間中にお昼の放送で発表をしてもらいました。どの作品からも歯の大切さが伝わってきましたね！

各学級で歯の保健指導をしました

2年生の保健指導の様子です。むし歯の原因や汚れが溜まりやすいところについて学習しました。歯が生え替わる時期なので、歯を1本ずつ丁寧にみがくことが大切ですね。

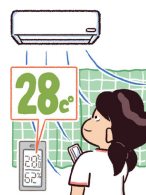
5年生は、「全国小学生歯みがき大会」に参加しました。DVDを見て、歯と口の健康について学習しました。写真は、一人一人鏡を見ながらデンタルフロスの使い方を練習しているところです。

夏休み中も元気に過ごそう！

もうすぐ夏休みです。休みが長く続くと自由に過ごせる時間が増え、生活が不規則になりがちです。一度崩れた生活リズムを元に戻すのは大変です。

夏休み中も元気に過ごすためには、規則正しい生活を送ることが大切です。また、夏バテの防止のために、冷房を使う時は丁度良い温度に設定すること、冷たいものの食べ過ぎに気を付けること、運動や遊びで体を動かすことを意識しましょう。

夏休み明け、元気な皆さんと会えるのを楽しみにしています！



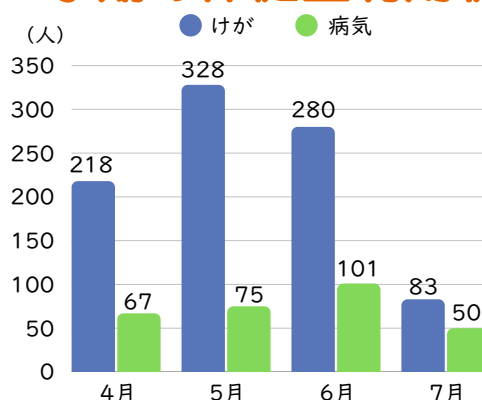
6月の感染症発生状況

溶連菌感染症、新型コロナウイルス感染症、インフルエンザB型、感染性胃腸炎、流行性角結膜炎、百日咳、手足口病が発生しました。



夏休みは、治療をするチャンスです。むし歯などの病気がある人は、夏休みの間に治療を済ませて、2学期に備えましょう。

1学期の保健室利用状況(4月8日～7月10日)



けがの中で多かったのは「擦り傷」「打撲」でした。また、病気の中で多かったのは「頭痛」「気分不良」でした。1学期の生活について振り返り、どうしたらけがや病気を予防できるか考えてみましょう。そして、2学期からの生活に活かしていきましょう！



おやま禁煙ジュニアサポーターズ

7月10日(木)、健康増進課の保健師の方に来ていただき、6年生のおやま禁煙ジュニアサポーターズの授業を行いました。タバコに含まれている有害物質には依存性や発がん性があり、外見も変えてしまうことを学びました。加えて、未成年のうちの喫煙は、成長や発達にも悪影響があるとわかりました。また、喫煙に誘われた時の断り方についてロールプレイを行いました。「病気になるたくないので吸いません」「未成年のうちに吸ってはいけなくて吸いません」など、学習したことを活かして、しっかりと断ることができました。