



NO. 3 児童数

南郷小保健室

令和8年6月12日

保護者のみなさまへ

気温の変化が大きく、お子さんの服装や体調管理が難しい毎日かと思えます。今年の夏も暑くなりそうです。まだ体が暑さに慣れていないこの時期は午前中の不調訴えが多くなります。「朝ごはんを食べていない。」「寝るのが遅かった。」という様子もみられますので、生活リズムを意識し、暑い夏も元気に過ごすことができるように、ご家庭でのサポートをよろしくお願いいたします。

今週の子どもたちの健康状態としては、かぜ症状での欠席が全校で数名と、落ち着いていますが、今後、夏かぜ（※）とよばれる感染症への注意が必要になってきますので、体調の変化にご注意ください。※代表的な夏かぜ→ヘルパンギーナ・手足口病・咽頭結膜熱（プール熱）

健康診断の結果より～内科検診・運動器検診～

所見があったお子さんには個別に、結果のお知らせ（受診や相談のお勧め）を配付しています。やせや肥満の傾向が続いている場合には、かかりつけの小児科への相談をおすすめしています。

運動器については、事前にご家庭のチェックで気になる点があったものを、内科検診時に診てもらいました。『要観察』のお子さんは、引き続きご家庭で時折チェックし、症状が続いたり、痛みが出始めたりしている場合などは整形外科を受診してください。



お子さんの肥満（やせ）度や成長曲線を参考にされたい場合は保健室までお知らせください。

今年度の主な健康診断が終わりました。提出物や服装の準備等のご協力ありがとうございました。（1年生の心臓検診は11月、2年生の色覚検査希望調査は別途実施です。）

水泳学習では**毎朝の健康観察、カードへの記入・押印（サイン）、持ち物の準備など**、朝のお忙しい時間ですがよろしくお願いいたします。



1年生の保護者の皆様へ ～「健口ノート」の配布～

札幌市より1年生に冊子『健口ノート（歯のおうじさま 6ちゃん）』（つづりひも付）が配布されました。6ちゃん（第一大臼歯）が生え始める1年生が、歯の観察や大切さを理解するためのもので、ご家庭での保管用につづりひもも一緒に配布されていますのでご活用ください。

（大人の歯が生えていたら白いシールを、6ちゃんには青いシールを貼るそうです。）



《健口ノートP1～2》

あんぜんのために… プールのやくそく

はしらない



とびこまない



ふざけない



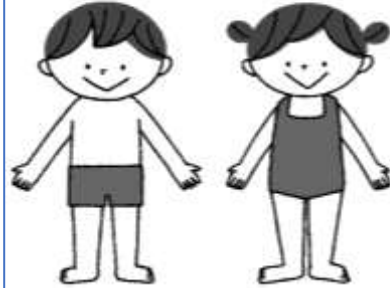
むりをしない



すいえいがくしゅう はじ
水泳学習が始まりますね。
ルールを守って、学習しましょう。

水着の部分が
プライベートゾーン

口もだよ



あつ なつ 暑い夏になる前に、あつ すこ 暑さに少しずつ慣れておくこと、あせ 汗をかき 習慣（運動やお風呂）があることがあせ 熱中症対策になります。

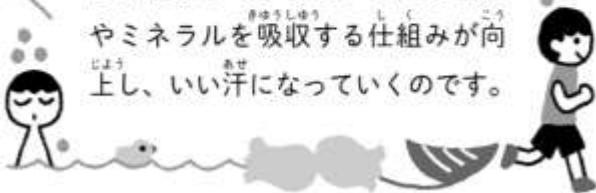
しかけんしん けっか 歯科検診の結果で、なんごうしょう 南郷小のみなさんのやく 約4人に1人が『虫歯あり』、5人に1人は『歯みがき不足』でした。あなたはどでしたか？

いい汗をかこう！

【いい汗の特徴は？】

- ◎ 汗の粒は小さめ、濃さはうすめ
- ◎ サラサラで蒸発しやすい
- ◎ 雑菌が繁殖しにくく、においが少ない

いい汗は蒸発しやすいため体温を効果的に下げられ、熱中症になりにくくなります。いい汗をかいたためのポイントは「慣れ」。軽い運動や入浴など適度な暑さでこまめに汗をかいていると、体内で塩分やミネラルを吸収する仕組みが向上し、いい汗になっていくのです。

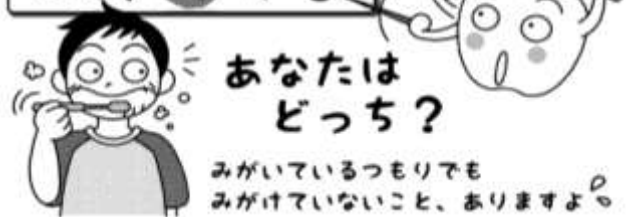


歯みがきが大切な理由

「歯みがきなさい！」と言われると、「あ～あ、また言われちゃった」「面倒くさいなあ」という気持ちになっていませんか？
でも、歯みがきをサボっていると、やがてイタ～いことになるんです！
むし歯は「痛い」という自覚症状がないまま、進行するからです。冷たいものや硬いものを噛んで刺激を感じたときには、歯の内部までむし歯が浸透しているのです。
歯周病も危険！ 気づいたときには、口臭がして、歯肉が弱って歯が抜け落ちる原因になります。
健康で過ごせる「当たり前の毎日」のために、きちんと歯みがきましょう！

みがいてる

みがけてる



あなたはどっち？

みがいているつもりでもみがけていないこと、ありますよ。