



令和8年7月9日
 昭和小学校 保健室

暑い日が続き、いよいよ夏本番を迎えますね。気象庁によると、今年の夏の予想気温は平年並みか高いと見込まれています。厳しい暑さが予想されますが、こまめな水分補給を心がけ、栄養バランスの整った食事をとりましょう。

今月の保健目標 規則正しい生活しよう

もうすぐ夏休みです。学校はお休みでも、みなさんの生活リズムはいつもと同じです。リズムが乱れて朝ごはんを食べていない…なんてことがないようにしましょう。また、決まった時間に布団に入るといいですね。食事や睡眠をしっかりと、規則正しい生活を心がけましょう。楽しい夏休みを過ごして、2学期も元気な笑顔を見せてください。

☆2学期の保健関係行事

8月28日（金）	身体計測 3、4年生
8月31日（月）	身体計測 5、6年生
9月2日（水）	身体計測 1、2年生
9月3日（木）	身体計測 ひまわり、未済者

夏風邪に注意！

夏風邪はいくつかの種類が存在しますが、夏の3大感染症と言われていたものがあります。それが咽頭結膜熱（プール熱）、ヘルパンギーナ、手足口病です。感染症にかからないために、基本的な手洗いうがいをして、栄養をしっかりととりましょう。また、ハンカチやタオルの共有はしないことが大切です。

夏の3大感染症の症状

ヘルパンギーナ



高熱、のどの痛み
 口腔内の水疱

手足口病



手のひら・口腔内・
 足の裏の水疱

咽頭結膜熱 （プール熱）



高熱、結膜炎
 のどの痛み



～^は歯みがきチャレンジ ^{かんそうしょうかい}感想紹介～

6月は^は歯の健康月間でした。^{おやこ}親子^は歯みがき調べと^は歯みがきチャレンジを家庭で実施しました。これから^は歯をよく磨いて^{むし}むし歯ゼロを^{めざ}目指しましょう！^{かんそう}感想をいくつか^{しょうかい}紹介します。

はをみがくとき、すこしずつじょうずになりました。

(1年 女子)

かがみを見ながらみがくとぜんぶのはをきれいにみがけました。

(2年 女子)

かがみを見ながら3分かんしゅうちゅうして歯みがきをするのがたっせいできてうれしいです。

(3年 男子)

上の^{うえ}歯のみがきのこしが多かったの^{うえ}で上の歯をちゃんとみがけるようにがんばりたい。

(4年 男子)

歯の^{あいだ}間を意識すると、きれいにみがけました。

(5年 男子)

カレンダーがあったらちゃんとみがけたので、これからも^は歯みがきががんばります。

(6年 女子)



☆定期健康診断について

いつも学校保健活動にご理解とご協力をいただきありがとうございます。令和8年度の定期健康診断が終了しました。健康診断の結果、詳しい検査や治療が必要とされたお子様には、治療勧告書を配付しております。治療がお済みでない方は、時間のとりやすい夏休みを利用し、受診をお願いします。また、受診が済みましたら、医師に記入していただいた受診報告書を学校に提出してください。