



北新庄小学校

ほけんしつ

R7.7.4

おうちの人といっしょに読みましょう

7月の保健目標

「夏を元気にすごそう」

熱中症を予防するためには、こまめに水分を補給するだけではなく、規則正しい生活を送ることが大切です。生活習慣が乱れがちな夏休みでも、早寝早起き朝ご飯をしっかりと守り、熱中症を予防して、夏を元気に過ごしましょう。



睡眠をとる

熱中症予防のキホン！



朝ごはんを食べる



水分をとる



○家庭での体重測定について

本日（7月4日）配付しました成長の記録に、**7月11日（金）まで**に測定した体重を7月の欄に記入し、体重の増減に合わせて色ぬりをして、学校に提出してください。今回は、**1学期の保護者印の欄への押印**をお願いします。

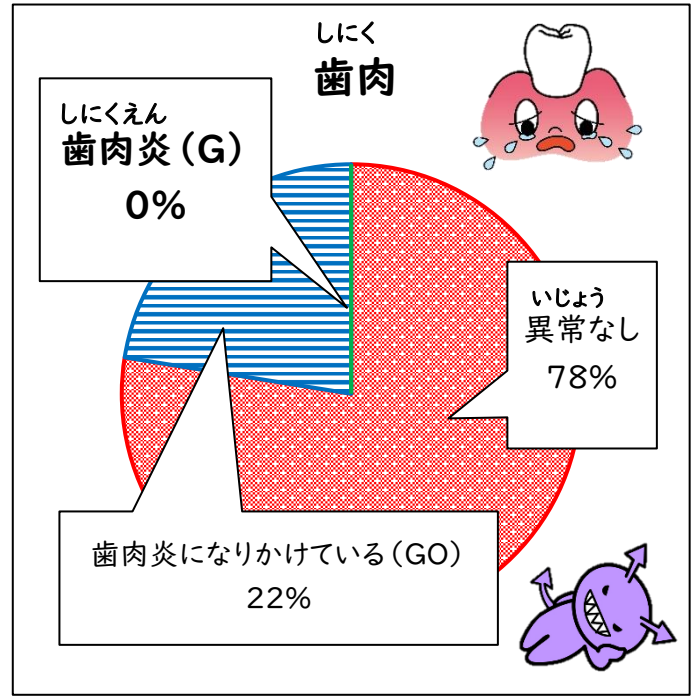
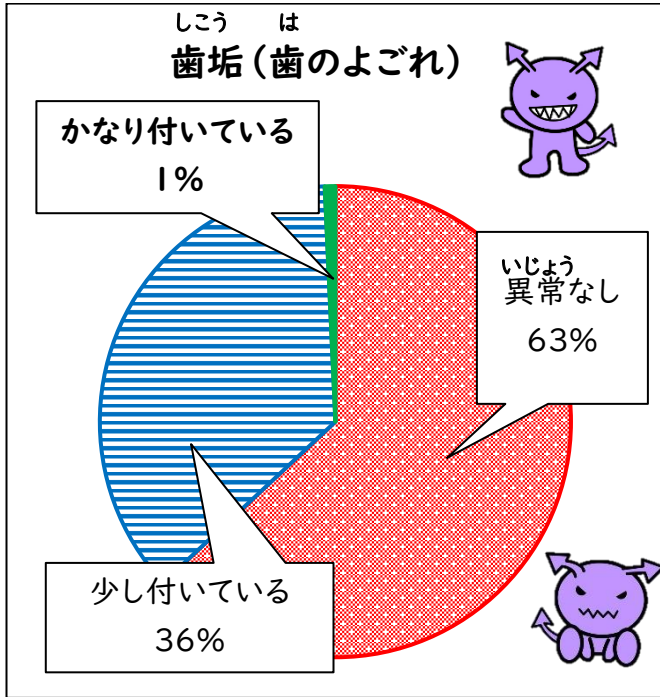
★測定時のお願い★

- ① 午前中に測定する。
- ② 食後すぐの測定は控える。
- ③ 薄着で測定する。（学校では、体操服の半袖・半ズボン・はだし）

学校で測定するときの条件となるべく同じにし、成長の様子をより正確に測定するためですので、ご協力よろしくをお願いします。

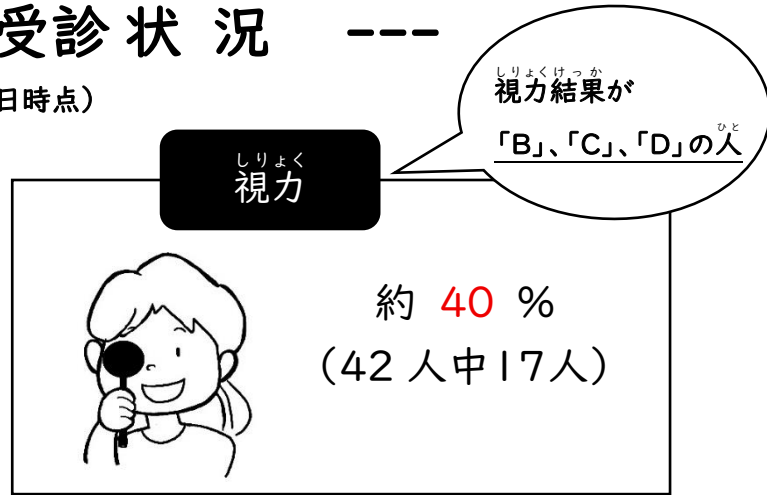
# 歯科健診の結果より

今回の健診で、むし歯が見つかった児童は32人でした。むし歯のある人が年々増えています(昨年24人、一昨年19人)。今年は歯垢がかなりついている人が少なく、また歯肉炎は0人でしたが、歯垢が少し付いている、歯肉炎になりかけている人が昨年よりも多くなりました。むし歯や歯肉炎にならないよう、丁寧な歯みがきを心がけましょう



## ----- これまでの受診状況 -----

(7月2日時点)



### 夏休みが受診のチャンスです！

受診や治療が済みましたら、受診報告書を学校に提出をしてください。提出する際は、結果のお知らせを切り取らずに A4 用紙のまま提出してください。

むし歯・視力の受診報告書が提出されていない場合は、保護者会(7月15日、16日)の際に2回目の配付をします。(黄色の用紙)

行き違いで、すでに提出していただいている場合はご容赦ください。