

ほけんだより7月

令和6年7月1日
さいたま市立善前小学校

7・8月の保健目標『夏を元気にすごそう』

あつさをのりきる！夏バテしない食生活

きほんは3食+えいようバランス



夏野菜もたくさん食べよう



水分ほきゅうはお水かお茶で



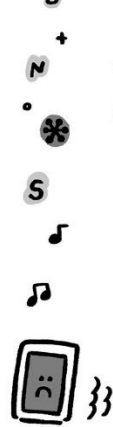
あまいもの・つめたいものはひかえよう



今年も暑さが厳しくなることが予想されます。夏休みを健康に楽しくすごせるよう、食べ物・飲み物にも気をつけましょう。2学期も元気なみなさんに会えるのを待っています！

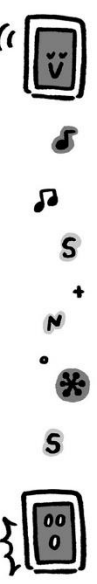


SNSに振り回されていない？



SNSについて、どう思いますか？
世界中の人とつながれる、いろいろな情報を得られるなど、メリットを感じる人も多いでしょう。
一方で、SNSを通じた心無いコメントに心を痛めたり、文字でのやりとりによって誤解が生じたりして悩んだりする人も少なくないようです。

もし、SNSでのやりとりで悩んでいるなら、思い切ってしばらく距離を置いてみませんか？ スマートフォンのスイッチをOFF、それだけで心休まる時間が持てるなら、試してみる価値はあるはず。大切なのは、自分の心と体の健康です。元気に毎日を過ごすために、自分で自分を大切にしましょう。



保健
委員会

児童朝会で「歯と口の健康」について発表しました！



スライドショー、劇、クイズとそれぞれのグループに分かれて、タブレットで工夫あふれる動画を作成しました。本番はどのクラスも真剣に発表に見入っていて、全校児童に歯の大切さを伝えることができました。

6月の「歯の衛生月間」の締めくくりに、25日(火)の児童朝会で保健委員のみなさんが「歯と口の健康」についてテレビ放送を行いました。今年のテーマは「歯をみがかないとどうなるか」でした。保健委員さんが自分たちの課題として一生懸命に考えて決めたテーマです。



健診後の治療はお済みですか？

健康診断の結果、疾病等の疑いのあるお子さんへ、治療勧告を行いました。多くの御家庭が速やかに受診・治療に御協力いただいております。

まだ受診できていないお子さんは、夏休み中にぜひ治療をお願いいたします。特に歯科は治療に期間を要するため、症状の進行を防ぐためにもお早めに御受診ください。受診後は、すみやかに受診報告書を御提出ください。

お知らせ ~学校保健委員会(8020歯の健康教室)の御案内~

令和6年度第1回の学校保健委員会は「8020歯の健康教室」として、学校歯科医で矯正歯科が専門の小泉儀明先生より、小児の歯列咬合等について講話をいただく予定です。講話は夏休み中に動画で配信いたします。また、児童保健委員会による朝会発表も同時配信する予定です。ぜひお子様と一緒に奮って御視聴ください！

詳細は近日中に
お知らせいたします！

