

★おうちの人といっしょに読みましょう。

保健だより 7月

2025.7.14
福井市春山小学校

けんこう生活チェック 結果のお知らせ

取組へのご協力、ありがとうございました。それぞれの目標について、5日間のうち3日以上達成できた人を調べました。

1 早おき

93.2%



2 早ね

83.5%



3 朝ごはん

97.7%



4 外あそび

69.2%



5 夜の歯みがき

95.1%



6 メディア

94.2%



給食後の歯みがきは、
毎日する・だいたいする人が
84.1%でした。

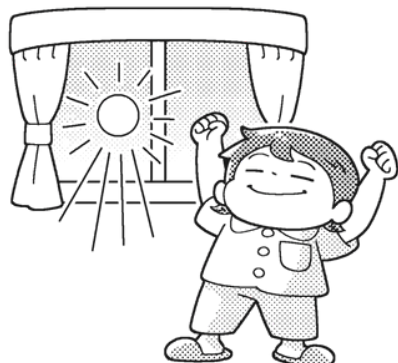
- ・ねる時間が目標よりもおそくなってしまった人が多かったです。時間を決めて、しっかりねるようにしましょう。
- ・外あそびは、近視予防に良いと言われています。熱中症や日焼けの予防をしながらできると良いですね。
- ・メディアは、“おいしいごはん”コースに取り組む人が多かったです。メディアの使い方をおうちの人と相談して、時間を守れると良いですね。

なつ やす
夏休み

せい かつ ととの 生活リズムを整える3つのコツ

コツ1

あさ お にっこう あ
朝起きたら日光を浴びる



コツ2

しょく き じ かん た
3食を決まった時間に食べる



コツ3

にっちゅう からだ うご
日中は体を動かす





水分補給のときの注意

ジュースやスポーツドリンクなどの“清涼飲料水”には…

- ・ 砂糖が多く入っていて、ひまんやむし歯につながります。
- ・ 飲みすぎるとおなかがいっぱいになり、ごはんがきちんと食べられなくなって、夏バテの原因になります。
- ・ ふだんの水分補給は、水かお茶をのみましょう。
- ・ 外あそびや運動をしてたくさん汗をかいた後は、塩分も取りましょう。



全国小学生歯みがき大会 に参加しました。(5年生)

歯垢や歯肉炎について、正しい歯のみがき方やデンタルフロスの使い方について学習しました。5年生のうち、6割の児童はデンタルフロスを使ったことがあるようでした。



夏休みの歯みがきカレンダー

ヘルシー委員会で作成しました。多くの人に取り組んでもらえるとうれしいです。



歯と食育に関する自由研究コンクール

5・6年生が対象です。詳しくはQRコードから確認してください。

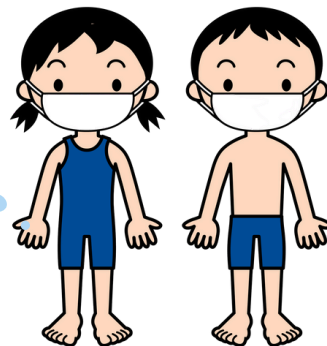


この2つについて、取り組んだ人は、夏休み明けの8月27日に学校に提出してください。

プライベートゾーンについて 学習しました。(1年生)

- ・ プライベートゾーンは自分だけの大切な場所です。
- ・ もし自分だけのプライベートゾーンをさわられそうになったり、見られそうになったら「いや!」と言おう。

プライベートゾーンは、水着でかくれる部分と口です。



夏休みは治療のチャンスです!

健康診断の結果から、受診や治療が必要な場合は、お子さまを通じてお知らせを配付しています。まだ受診していない場合は、夏休みを利用して、受診や治療をお願いします。