



令和6年7月号 国見小学校保健室

だんだんと気温が上がり、夏の暑さが本格的になってきていますね。気温も湿度も高い日は、熱中症のリスクがさらに高まります。こまめな水分補給や生活習慣を整えることを心がけましょう。

そして、もう少しでみなさんが、待ちに待った夏休みですね。健康に気をつけながら、楽しい思い出をたくさんつくってくださいね。

## 保健室からのお知らせ

### ① 保健関係書類について

保健関係書類用の茶色のふうとうに入れて提出してください。

成長の記録

(7月の欄にうちの人のサインをもらいましょう)

歯の歴史カード (1~5年生)

(自分のサインを書いて、うちの人のサインももらいましょう)

**【7月18日(木)までに持ってきてきましょう。】**

### ② 夏休み中にするこ



歯みがきカレンダー (色をぬる)

**【8月27日(火)に持ってきてきましょう。】**



夏休み中も毎日歯みがきをして、健康な歯で過ごしてくださいね。

### ③ 夏休みは受診のチャンス!

今年度の定期健康診断が6月末で終わりました。結果通知は確認しましたか? 受診が必要な人は夏休みを利用して治りようを終わらせましょう。受診をしたら、精密検診のお知らせの下の部分を病院で書いてもらって、学校まで提出しましょう。



現時点(7月2日)での歯科受診率は**30%**、眼科受診率は**31%**です。



夏休みも元気にすごすために...

