

ほけんだより 7月

令和8年7月1日あま市立宝小学校

7月になり気温の高い日も増えてきました。みなさんも少しずつ暑さに慣れてきたかもしれませんが、油断はできません。夏休みを元気に過ごすためにも、早寝早起き朝ご飯で、しっかり体調を整えましょう。お休み中のお話もたくさん聞かせてくださいね。



学校保健委員会を実施しました

6月22日に学校保健委員会を実施しました。生活委員のPTAの方と教職員が参加し、本校の健康診断や生活調査アンケートの結果について共有しました。それをもとに、グループごとに家庭や学校での様子を踏まえ、本校の健康課題を考えました。

～グループ協議より～

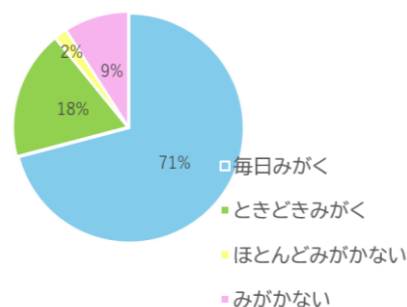
☆ 朝の歯みがきを毎日するためにも、衛生委員会のキャンペーンをはじめ、学校でも積極的に声をかけていく必要がある。

☆ メディアの使用時間に関して、「長い＝よくない」とせず、その内訳や途中で目を休めることに注目していきたい。また、視力の低下や正しい姿勢と関連づけた指導を意識する。

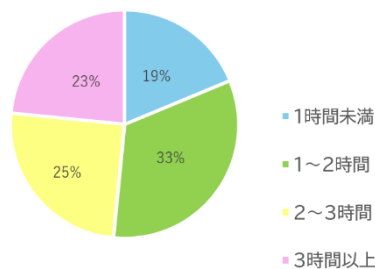
☆ 少人数の強みをいかして、児童一人一人をリーダーとして捉え、積極的に褒めていきたい。また、第三者から間接的に褒められることも有効的ではないか。

☆ 心の健康を保つために、子どものモヤモヤが小さいうちに学校で解決したり、家庭で保護者とゆっくり話す時間を設ける。

朝の歯みがき(低学年)



メディア利用時間(高学年・平日)





／ 歯みがき大会を実施しました ／



6月4日に4年生が『歯みがき大会』に参加しました。はじめに、歯肉炎の歯ぐきの様子について学び、自分の歯ぐきを観察しました。ピンク色で、キュッと引き締まっており、出血の無い歯ぐきが健康な歯ぐきです。また、歯と歯の間や奥歯のかみ合わせ、歯と歯ぐきのさかいめなどには歯垢が付きやすいので意識してみがくことが大切です。4年生は自分の歯を見ながら、正しい歯のみがき方の確認をし、実際にみがいてみました。また、みなさんはデンタルフロスという物を知っていますか？歯と歯の間の汚れを取る細い糸のようなものです。歯ブラシだけでは取りきれない汚れが取れるので、ぜひ試してみてくださいね。



夏 かに 注意！



夏はなぜなんてひかない!? いいえ、そんなことはありません。冷房の効きすぎた部屋で過ごしたり、おなかを出して眠ったり、冷たいものを摂り過ぎたりすると…！ 自分でも気がつかないうちに、体が冷え冷え状態になってしまいます。

寒暖差（涼しい屋内と外の暑さの差）も、体調を崩す原因になります。くしゃみや鼻水が出たら、夏かぜかも!? 「寒い〜」「体を温めて!」という体の声を素直に聞いて、自分自身を大切にしましょう。



怖い依存症

依存症は、日常生活が送れなくなるほど、特定の物質（アルコールや薬物）や行動（ギャンブルや買い物）をやめられなくなる状態です。最近では、スマートフォンへの依存も心配されています。

食事やお風呂のときもスマートフォンを欠かせない、スマートフォンが気になって、勉強に集中できない…ということはありませんか？

依存症は、自分でも気がつかないうちに陥ってしまい、なかなか抜け出せなくなってしまう怖いものです。時間に余裕のある夏休みだからこそ、一度、スマートフォンとのつきあい方について考えてみませんか。

