



令和7年8月
泉小学校 保健室
No.8

夏休みが終わり2学期が始まります。どんな思い出ができましたか？まだまだ暑いですが、学校モードに切り替えて、元気に登校してきてくださいね！

熱中症対策をして元気に過ごそう

ほけんだより6月号でもお伝えしておりますが、暑い時期は、①**ネッククーラー**、②**日傘**、③**スポーツドリンク**を持って来ても良いです。必ず記名し、無くさないよう気を付けてください。



傘さし登下校
イネ！！



熱中症予防のための3つの約束



① 朝ごはん を食べる	夜に失われた水分・塩分を朝ごはんて補給しましょう。
② 水筒 を持ってくる	こまめに水分を飲むことが大切です。 お茶や水は多めに入れて、忘れず持ってきてましょう。
③ 帽子 をかぶる	頭に強い日ざしが当たると、体温も上がります。帽子をかぶることで、直射日光から頭を守り、目も守ることができます。

学校保健委員会を開催しました

夏休みに、今年度1回目の学校保健委員会を開催しました。本校の生活リズム調べや、福山市「生活習慣の7つの目標」アンケート結果、健康診断結果等を交流しました。その一部をご紹介します。

～学校より～

- ・高学年になるほど、就寝時刻が遅い傾向があり、要因としてスマホ・ゲームの使用がある。
- ・朝ごはんを「食べない」と答えた児童が、昨年度より増えている。
- ・家庭学習の時間や、ゲーム等の使用時間を決めていない家庭が多い。
- ・う歯保有者が年々減少している。



～保護者より～

- ・子どものSNS利用で、良い情報を得ることもあるが、良くない情報を得ることも多い。「〇〇キャンセル界限」という言葉が流行っており、「みんながやらないから、私もやらない」と、悪い風潮に流されなければいいかと懸念している。
- ・PTAでも、本校の課題を共有していきたい。

～学校医より～

- ・う歯保有者は減っているが、「う歯のある子はたくさんのう歯がある、ない子は全くない」といった、二極化が進んでいる。早めに受診してもらいたい。
- ・コカ・コーラなどの炭酸飲料は歯が溶ける。ジュースを飲んだら、必ずうがいをし、口の中に炭酸飲料が残らないようにしてほしい。

5・6年生の保護者の方へ

10月に予定している、野外活動（5年生）、修学旅行（6年生）の健康調査をお渡しします。記入して頂き、**9月1日（月）までに提出**してください。