

ほけんだより

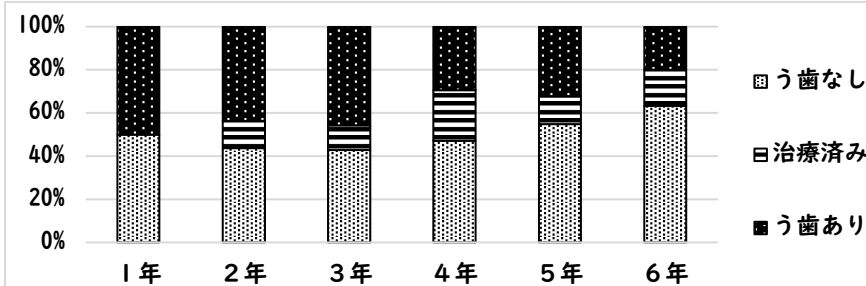


常総市立飯沼小学校 令和8年7月2日発行

7月7日は七夕です。七夕には願い事を書いた短冊を飾りますね。もともとは織物が上手だった織姫にあやかって、上達したいことを短冊に書いて願ったことが始まりとされています。みなさんの上達したいことは何ですか？短冊に書いて、夏休みのあいだ練習に励んでみてはどうでしょうか。

歯科検診の結果です

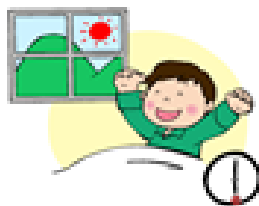
6月に行った歯科検診の結果です。



むし歯や要注意乳歯(抜いたほうがいいか判断が必要な乳歯)がある人、歯垢がたくさんついている人、歯肉に炎症がある人などは、夏休み中に受診することをお勧めします。

生活カレンダーを配付します。

長い休みには生活習慣が乱れがちになります。休みに入っても、規則正しい生活を送るようにしてください。今年も生活カレンダーを配付します。生活カレンダーは夏休みのはじめと終わりの8日間、【早寝・早起き・朝ご飯・朝の歯みがき・夜の歯みがき】の5項目をチェックするものです。低学年はおうちの人と一緒に取り組んでみてください。



熱中症を自分で防ぼう！

実は、今の自分の体が水分不足かどうかを、誰でも判断できる魔法のサインがあります。それは「おしっこの色」です。

おしっこの色で脱水チェック

透明に近い黄色	水がたくさん。普段通りに水分をとろう
薄い黄色	十分に水はあるけど、もう少し水分をとろう
濃い黄色	水分が減ってきた。1時間以内に250mL以上の水分補給を
茶色	体からのSOS！ すぐに250mL以上水分補給を

トイレのたびに色を確認する。それが暑い夏を元気に過ごす体調管理のコツ。熱中症から自分を守るスペシャリストになりましょう！



保護者の方へ 夏休み中に治療をお願いします。

健康診断が終わりました。結果のお知らせは以下のようになっています。

- 視力検査・・・全員に結果を知らせるお便りを配付しました。
- 聴力検査・・・聞き取りにくい音があったお子さんに、受診を勧めるお便りを配付しました。
- 内科検診・・・医師から受診を勧める指示があったお子さんにお便りを配付しました。
- 歯科検診・・・全員に結果を知らせるお便りを配付しました。
- 尿検査・・・異常があったお子さんに、個別にお便りを配付しました。

後ほど全ての結果をまとめたもの配付しますのでご確認ください。受診を勧めるお便りが出されている場合には夏休み中に受診されるようお願いいたします。

