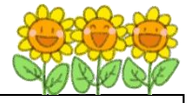
# すこやか

豊山町立志水小学校
令和７年度　７月号



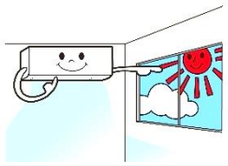
１学期も残すところあとわずかになりました。暑さのために体力を消もうし、食欲がなくなるなど、体調をくずしやすい時期です。健康管理には十分注意して、元気に過ごしましょう。

７月のほけんもくひょう
**熱中症を予防しよう**

## 熱中症は、100％予防ができます

### ① 暑い日は、無理をしない
**特に急に暑くなった日は注意！**

○ 暑い日の外での運動、むし暑い場所での活動はさけよう



### ② 水分・塩分を適度にとろう

○ こまめに水分をとろう
- 少しずつ
- 活動の前後
- のどがかわく前に

○ たくさんあせをかいたら、スポーツ飲料などで塩分もとろう

### ③ すずしい服装を心がけ、外出時にはぼうしをかぶるようにしよう

○ 放課や体育で運動するときや苦しいときは、マスクをはずそう

### ④ 規則正しい生活を心がけて、体調をととのえよう

○ よふかしししないで、しっかりすいみんをとろう

○ 朝ごはんは、かならず食べよう
食事での水分、塩分の補給も重要です

### ⑤ 活動中は、日かげに入ってこまめに休けいをとろう

○ すずしい場所に移動しよう
- 日かげ
- クーラーのきいた部屋

### ⑥ 体調が悪いときは、無理をしないで、早めに大人に話そう

○ がまんすると重症化します

## 志水っ子の歯科検診結果

むし歯がなく、口の中や歯が健康な人（CO含む）

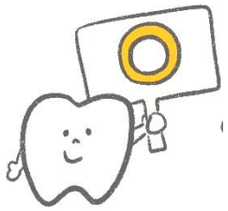
230名

治療が必要なむし歯がある人

57名

（※CO…要観察歯）

むし歯などの処置が完了している人（CO含む）



22名

むし歯になりかけている歯（CO）がある人

29名

（※ 歯科検診を受けた 309名の結果による）

### 保護者の方へ

**● 治療のおすすめについて**

**夏休みは治療に行くチャンスです**

今年度の健康診断は終了しました。各検診後に異常や所見がみられたお子さんにつきましては、「治療のおすすめ」をお子さんにお渡ししました。まだ受診が終わっていない方は、夏休み等を利用して、受診していただくようお願いします。すでに受診されている場合は、「健康診断結果のお知らせ」に結果をご記入いただき、担任までご提出ください。「健康診断結果のお知らせ」を紛失された場合は再発行しますので、担任までお申し出ください。

**● 健康手帳について**

今年度の健康診断結果を健康手帳に記入しましたので、返却します。内容をご確認の上、裏表紙の保護者印、１学期の欄にサインまたは押印をしていただき、１学期中にお子さんを通じて担任へ返却をお願いします。