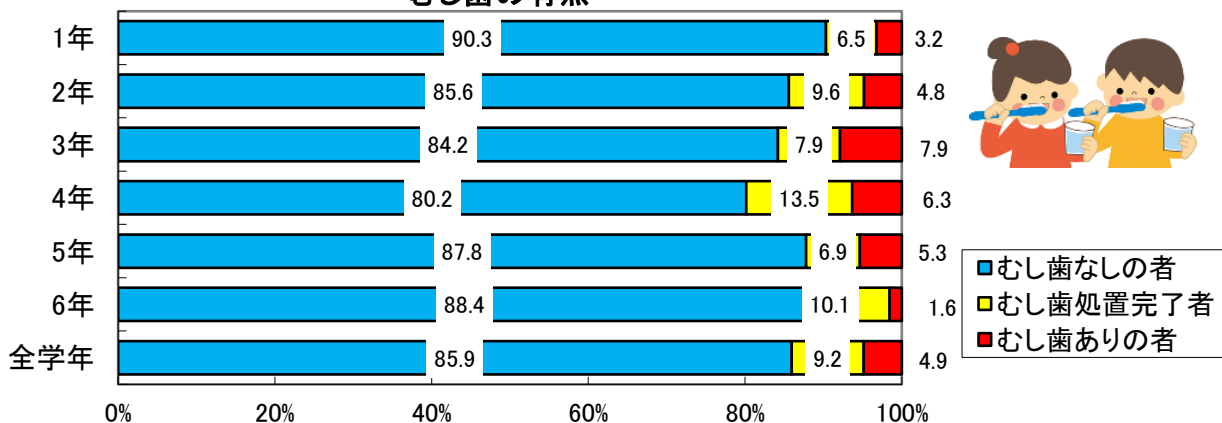


令和 8 年 6 月 3 0 日
文京区立本郷小学校
ほけんだより No.4

暑い日が続くと、汗で体がベトベトになったり、体がだるくなったり、食欲も出なくてなかなか眠れない……ということはありませんか？ だからといってそのままにしていると生活習慣が乱れて、夏バテになってしまいます。早く起きる、朝ごはんを食べるなど、規則正しい生活を続けられるようにしていきましょう。

歯科検診の結果

むし歯の有無



■ むし歯なしの者
■ むし歯処置完了者
■ むし歯ありの者

★むし歯あり 34人 ★要観察歯 (CO) 102人 ★歯垢の付着 76人

5月に行った歯科検診の結果、全校の約86%の人が、むし歯や治療した歯が1本もない人でした。むし歯や要観察歯などがあつた人の中で、まだ治療や相談を受けていない人は、早めにかかりつけの歯科医院に行きましょう。

夏にも
感染症対策を

冬だけじゃない！

感染症という冬イメージがあるかもしれませんが、ヘルパンギーナ・手足口病・咽頭結膜熱など夏に流行る感染症もあります。油断せずにしっかり対策をしましょう。

手洗い・うがいをする

水分をしっかりとる

クーラーの温度を調整し、
室内外の気温差を小さくする



栄養バランスのよい
食事をとる

夜はぐっすり寝る

熱中症予防のキは生活習慣にあり!

熱中症の原因は3つの不足!?

睡眠不足

睡眠不足だと汗が出て
づらくなり、体温の
調節がうまくできな
くなるよ。毎日、十分
に睡眠をとろう。



水分不足

夏はたくさん汗をか
くから、体の水分が
足りなくなるよ。こ
まめに水分補給をし
よう。



運動不足

運動不足だと体力が
落ちて熱中症になり
やすくなるよ。朝や
夕方など涼しい時間
に軽い運動をしよう。



熱中症にならないように自分の体の調子を考えて行動しましょう

保護者の皆様へ

「けんこうのきろく」の配布について

定期健康診断が終了しました。御協力をいただき、ありがとうございました。終業式の日「けんこうのきろく」(定期健康診断の結果)をお渡しします。転入生を除いて今までの記録が記載されています。この機会に体のことや成長についてお子さんと話していただき、健康管理にお役立てください。

「けんこうのきろく」の表記について

- ・斜線 (/) は異常なし
- ・欠席等で検査を受けていない場合は「未検査」
- ・※印は実施しない検査(4年、6年の聴力、2年以上の心電図)

