

ひだまり



日光市立大室小学校

保健だより 7月号

夏を健康に
過ごそう！

6月も終わり、今年もあっという間に半年が過ぎてしまいました。まだ、あまり夏を感じるような暑さの日は少ないですが、学校ではプールから子どもたちの元気な声が聞こえる季節になりました。湿度が高く、蒸し蒸しとする日も多く、熱中症には要注意です。服装に注意して、水分をしっかり摂ることを心掛け、暑さに負けずにこの夏を元気に過ごしましょう。

そして、今月末には待ちに待った夏休みが始まります。家での手伝いごとや学習のルールを決め、普段出来ないことにチャレンジして欲しいと思います。今からお子様と一緒に少しずつ話し合ってみるのも楽しいかもしれませんね。



7月のつぶやき



みんなと違うお母さんでごめんね・・・。
と、涙を流した日もあります。でも、「これ
がありがたみの自分！」と思えるようになったら、とても気持ちが楽になりました。私も
強くなりました。

先日の文化講演会では『ママの足は車
イス』の著書、又野亜希子先生から話を
お聞きました。又野先生は事故で頸髄を
損傷し車いすでの生活を余儀なくされま
したが、今では一児の母となり車いすで
子育てを頑張っておられます。

又野先生の話の中にもありましたが、ありのままの自分を受け入れるには、本当に心の強さ
が必要かもしれませんね。からだの健康も大切ですがそれ以上に「心の健康」が生きていくうえでとても大切なことをあらためて考えさせられました。

車いすの又野先生は、とても素敵な笑顔で話をされていました。学校の子どもたちの笑顔も、又野先生のように生きる喜びを感じられるような素敵な笑顔であって欲しいと願います。



歯みがきカレンダーへのひとこと、ありがとうございました。

いつまでもきれいな歯で
おいしいものをいっぱい
食べようね。

寝る前に毎日歯みがきを
しているのにむし歯にな
ってしまったね。ていね
いにみがこう。

歯みがきにフロス、歯垢染
め出しでのチェックをずっ
とやっています！

むし歯ゼロはすごい！
これからも歯みがきを頑
張ろう！



一本一本ていね
いにみがいてま
した。これから
も頑張ろうね。

歯医者さんで歯みがきの仕
方を教わり、鏡を見ながら
丁寧にみがいてましたね。

当たり前のことを当たり前のよ
うに、毎日きちんとやることは
とても大切なことですね。

チャチャチャ
とみがくので、
ちゃんとみが
けているのか
が心配です。



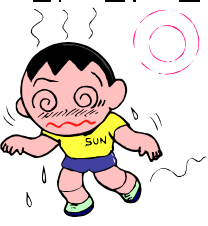
○先月の歯科検診の結果にも書きましたが、今回の結果
では「歯肉炎」に注意が必要な児童がたくさんいまし
ました。軽い歯肉炎なら、正しい歯みがきをすれば一週
間で健康な歯肉にもどることができます。



○歯と歯ぐきの境目に特に注意して、歯ブラ
シのあて方を工夫し丁寧にみがくよう、ご
家庭でもご指導ください。

もうすぐ夏休みです。

○もうすぐ夏休みが始まります。チャイムのない生活になります
ので、今まで以上に「早寝早起きをする」「朝ご飯をしっかり
食べる」「外で元気に遊ぶ」など、規則正しい生活が送れるよ
う、ご家庭での言葉かけもよろしくお願いいたします。



【熱中症を予防しましょう】

○先週の学校からのプリントでは、7月から飲み物の用意をお願いいたしました。
水分をしっかり補給して、暑さに負けないように頑張りましょう。また汗拭き
用のタオルの持参もお願いいたします。

(%)

| | 1年 | 2年 | 3年 | 4年 | 5年 | 6年 | 計 |
|-----|------|------|------|------|------|------|------|
| 大室小 | 46.3 | 33.3 | 52.8 | 19.0 | 40.9 | 28.8 | 36.6 |
| 全国 | 30.4 | 31.7 | 31.4 | 30.1 | 26.5 | 21.7 | 28.6 |

※全国は平成23年度全国学校保健統計調査より

| | 1年 | 2年 | 3年 | 4年 | 5年 | 6年 | 計 |
|-----|------|------|------|------|------|------|------|
| 大室小 | 46.3 | 33.3 | 52.8 | 19.0 | 40.9 | 28.8 | 36.6 |
| 全国 | 30.4 | 31.7 | 31.4 | 30.1 | 26.5 | 21.7 | 28.6 |

| | 1年 | 2年 | 3年 | 4年 | 5年 | 6年 | 計 |
|-----|------|------|------|------|------|------|------|
| 大室小 | 46.3 | 33.3 | 52.8 | 19.0 | 40.9 | 28.8 | 36.6 |
| 全国 | 30.4 | 31.7 | 31.4 | 30.1 | 26.5 | 21.7 | 28.6 |

※全国は平成23年度全国学校保健統計調査より

(%)

| | 1年 | 2年 | 3年 | 4年 | 5年 | 6年 | 計 |
|-----|------|------|------|------|------|------|------|
| 大室小 | 46.3 | 33.3 | 52.8 | 19.0 | 40.9 | 28.8 | 36.6 |
| 全国 | 30.4 | 31.7 | 31.4 | 30.1 | 26.5 | 21.7 | 28.6 |

※全国は平成23年度全国学校保健統計調査より