

さわやかだより 5月

高岡市立古府小学校保健室 令和6年5月2日

新学期が始まって、あっという間に1か月がたちました。
 頑張りがすぎて、疲れが出ている人もいるかもしれませんね。
 やる気が出ない、食欲がない、イライラする、朝起きられ
 ないなどの症状がある人は、心と体を休ませてあげる
 時間を意識してとりましょう。そして、「ぼく(私)はよく頑張
 っているなあ」と、自分をいたわってあげましょう。

心と体を休ませるポイント



ぐっすり眠る



体を動かす



好きなことをして
のんびり過ごす

5月の予定

7日(火) 内科検診...3・4年

9日(木) 耳鼻科検診...全学年

尿検査提出...全学年

※詳細は後日お知らせします。

14日(火) 内科検診...5・6年

15日(水) 眼科検診...全学年

6月3日(月) 心臓検診

...1年生全員、4年生一部

スクールカウンセラーに相談してみませんか？

スクールカウンセラー：木林 美知子 先生

来校日・時間：毎週木曜日 11:45~14:45

○お子さんも、保護者の方も、誰でも相談できます。

○子育て、お子さんの性格や行動・学校生活・友達関係について等、お気軽にご相談ください。

○相談の予約は、教頭までご連絡ください。



暑さが本格的になる前でも

熱中症になることがあります

こんな日は **熱中症** にご用心

湿度が高い日



急に
暑くなった日

風が弱く、
日ざしが強い日

体がまだ暑さに慣れていないこの時期、
急な運動をすると **熱中症の危険** があります。

- こまめな水分補給
- タオルで汗をふく
- 帽子をかぶる



今からしっかり
対策しましょう

保護者の方へお知らせ

- 健康診断の結果は「健康の記録」に記入し、全員に配付します。持ち帰ったら記入内容を確認し、押印して提出してください。また、健康診断の結果、受診が必要な場合は「受診カード」でお知らせしますので、早めの受診をお願いします。なお、学校での健康診断は、受診が必要かどうかを大まかに調べるものなので、受診の結果「異常なし」と診断される場合もあります。
- 学校では一日に何度も手を洗います。ハンカチがかなり濡れてしまうこともありますので、予備のハンカチをランドセルに入れておくことをおすすめします。その場合、ハンカチの衛生管理にもご配慮ください。

は くち けん こう と お は 歯・口の健康づくりを通して歯っぴいに

4月26日にお伝えした通り、本校は令和5・6年度の2年間、歯・口の健康づくりの研究指定を受け、全校で取り組んでいます。歯と口の健康づくりを通して健康の大切さに気付いたり、課題の解決に向けて努力したり、友達と一緒に、家族と一緒に楽しみながら取り組んだりすることで、心も体もハッピーになってほしいと願っています。

今年度の目標と取組について

目標1 R5とR6の歯科検診の結果を比較して改善がみられる

- ・本校の課題として、県平均に比べてむし歯のある児童がかなり高いこと、受診率が6割程度であることが挙げられます。
- ・取組を通して「歯みがきをがんばろう」「きちんと歯を治療しよう」という気持ちが高まることを目指します。歯科受診については、保護者の皆様のご協力をお願いします。

目標2

家庭での染め出しの判定が、4段階中「3(まあまあきれい)」と「4(きれい)」の児童が85%

- ・夏休み中と冬休み中に家庭での染め出しを計画しています。
- ・「歯みがきの四つのポイント」を守ってみがき、染め出しで確かめることで「自分にもできた」「続けていこう」という意欲がもてるようにご協力をお願いします。

歯みがきの四つのポイント

- ① 食べたらみがく
- ② えんぴつ持ち
- ③ 1本20回
- ④ 1本残らず順番に

目標3

毎回、給食後の歯をみがく児童が85%

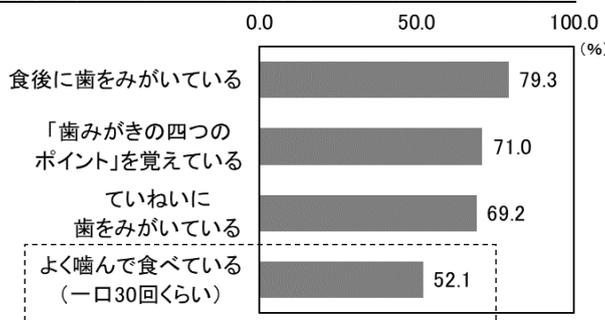
- ・今後も、保健委員会の活動を中心に「食べたらみがく」を呼びかけます。
- ・歯みがきセットを必ず持たせてください。

目標4

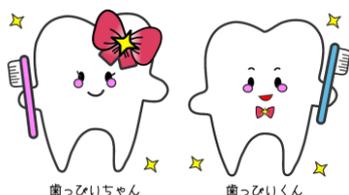
よく噛んで食べる児童が70%

- ・右のグラフの通り、歯みがきに関する項目に比べ、「よく噛んで食べている」は52.1%と低く、今後の課題であることが明らかとなりました。
- ・今年度の学校保健委員会(11月の授業参観後)は、噛むことをテーマに実施します。

年度末に行った保護者アンケートの結果



ご意見があれば、ぜひお聞かせください。
今後ともご協力をお願いします。



学校ホームページの「令和5年度『生きる力を育む歯・口の健康づくり推進事業』の取組」のバナーから、写真と共にこれまでの取組の内容を見ることができます。ぜひご覧ください。

