



【PTA 会員数配付】

R2. 7. 1

石岡市立南小学校 保健室

## 7月の保健目標 暑さに負けない体をつくろう

分散登校から平常日課に戻り3週間を経過しました。学校生活のリズムを取り戻すことができましたでしょうか。早寝・早起き・朝ごはんを守り、水分補給に気をつけながら運動をして、暑さに負けない体をつくりましょう。



## 健康診断へのご協力、ありがとうございます

調査や検査に、ご協力をいただきましてありがとうございます。健康診断の予定に変更が多くあり、保護者の皆様には、ご迷惑をおかけしました。歯科検診が10月に変更になりますが、その他の検査は7月中で終了する予定です。今後の状況で変更する場合は、各学級の週案等でお知らせいたします。

健康診断の結果、検査や治療が必要な方へ、結果がわかり次第お知らせをしています。健康診断が終了しましたら、健康手帳を通してすべての検査結果をお知らせいたします。ご確認いただいたら、健康手帳は学校へご提出ください。6年間使用しますので、紛失しないよう大切にお取り扱いください。

## 歯みがきとデンタルフロスで、むし歯と歯肉炎予防



今年も、全国小学生歯みがき大会に5年生が参加する予定です。今年度は感染症予防のため、学校ではDVD教材を見る学習のみを行います。歯みがきとデンタルフロスの使い方は、教材をお渡しますので各家庭で練習していただきたいと思います。

歯ブラシとデンタルフロスを併用して歯垢を確実に除去し、むし歯と歯肉炎から大切な歯を守ってほしいと思います。

## 朝の体温測定をお願い

新型コロナウイルスの流行は、日本では落ち着いているようですが、世界では第2波が心配されています。行動制限が緩和されたため、感染の機会は増えています。今後も新しい生活様式を守って生活し、感染予防に努めましょう。毎朝の体温測定と健康状態の確認は、今後も続けていきますので、ご協力をお願いいたします。7月のカードの裏が8月になっていますので、夏休み中も記入し始業式に持参してください。



### 7月の保健行事

- 2日(木) 内科検診(5年)
  - 6日(月) 眼科検診
  - 8日(水) 清潔調べ
  - 9日(木) 内科検診(1年),  
尿検査二次(対象者, 前回未提出の人)
  - 14日(火) 内科検診(6年)
  - 16日(木) 内科検診(4年)
  - 28日(火) 内科検診(3年)
  - 31日(金) 終業式, 給食最終日
- ※2学期始業式は、8月17日(月)です。8月中は、午前中授業になります。給食開始は9月1日です。



## ゲームはルールを守って

臨時休校期間中、何をして遊んでいたか聞いたところ、「ゲーム」と答える子供達が多くいました。会えない友達とも繋がることができ、ソーシャルディスタンスを気にせず楽しく遊べてよいのですが、繋がることのできることで、トラブルの原因になることもあります。楽しく遊ぶためには、ルールが必要ですね。ゲームに依存することがないように、使用時間を決めて遊ぶことも大切です。

ゲームを習慣的に使い始める年齢が早いほど、中学生になった時のゲーム依存傾向が強くなるとの調査結果が出ています。ゲーム等にのめり込み、日常生活に支障をきたす「ゲーム障害」は、依存症と認定され、治療の対象になります。幼児や小学生低学年の頃に、ゲームの使用を習慣的にしないように、読書や外遊び、運動など様々なことで遊ぶようにしてください。