



# ほけんだより



はぎのしょうこう ぼけんしつ れいわ んん がつ にち  
萩野小学校 保健室 令和7年5月21日

## けん こう しん だん けっ か 健康診断の結果から---

### 《内科検診の結果から》

・校医の小石川先生より、爪の長い子があるので、爪を切るようご指導がありました。



### 《歯科検診の結果から》

- ・全体的にむし歯の子が少なく、GO(歯茎の軽い腫れ)の割合も減りました。
- ・給食後の歯みがきや家庭での歯みがきがしっかりできているようですね、と褒められました。今後も継続していきましょう！
- ・歯並びについて、経過観察が必要な子や受診した方がよい子が多くいました。要受診のお知らせをもらった子につきましては、一度、かかりつけの歯科を受診されることをおすすめします。



### ～受診のお知らせについて～



定期健康診断の結果、専門機関での検査や治療が必要と思われるお子さんには、その都度「受診のお知らせ」をお渡します。健康で充実した学校生活を送るためにも、お知らせをもらった場合は、早めに受診をしていただきますようお願いいたします。また、今後の保健管理のため、受診の結果の提出もお願いたします。



## がんばりすぎていませんか？



新しい学年になり、新しい環境での生活がスタートして1か月半。「やる気が出ない」「食欲がない」「イライラしやすい」「よく眠れない」「朝起きられない」…など、こんな症状がある人は、がんばりすぎて疲れているのかもしれません。がんばりすぎて疲れた心と体を、ゆっくり休ませてあげる時間をつくりましょう。

★体と心を休ませるポイントは…



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



誰かに話を聞いてもらう

## 暑熱順化は今のうちに！



暑熱順化という言葉を知っていますか？暑熱順化とは、熱を外に放出して体温を調節する力をつけ、体が熱中症になりにくい状態になることです。暑熱順化には、2週間程度かかると言われていますが、体調や体質によって個人差があります。その日の体調や環境に合わせて無理なく汗をかき、体を暑さに慣れさせていきましょう！

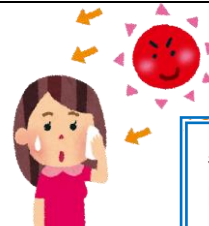
★暑熱順化のポイントは…「汗」



シャワーだけでなく、湯船につかり



汗をかくほどの運動を習慣にしよう



重要！

暑さに慣れていないこの時期にも熱中症の危険があります。十分に睡眠をとり、朝食を食べ、体調を整えましょう！