

ほけんだより



令和 6 年 7 月 18 日

No.4

智頭小学校 保健室

いよいよ夏休みが始まります。夏休みは自由に使える時間が多くなります。生活リズムをととのえ、熱中症やけがには気をつけながら楽しい夏休みを過ごしてください。

～暑い夏を健康に過ごすためのポイント～



★夏休みも早ね・早起きをしよう



★1日3食しっかり食べよう



★ごはんの後は歯みがきをしよう



★水分補給をこまめにしよう



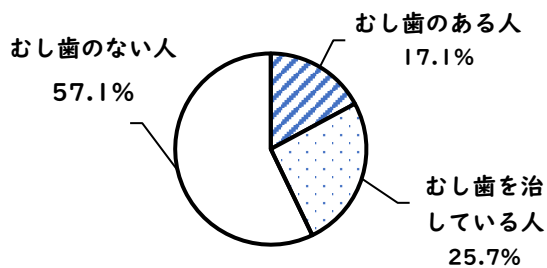
★メディアは時間やルールを決めて使用しよう



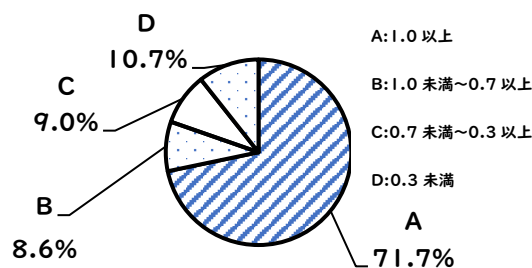
★体を動かそう

～健康診断結果のお知らせ～

歯科検診結果（全校）



視力検診結果（全校）



健康診断の結果、今年度むし歯が見つかった児童は42人でした。特に1年生のむし歯保有率は30%近くになります。ごはんを食べた後は歯みがきをしてきれいな歯を保ちましょう。視力検査では学年が上がるごとに視力の低下が見られました。視力は1度低下するとなかなか改善しません。目を休めながらメディアを利用しましょう。

保護者の方へ

先日、健康診断の結果を配布しました。治療や受診が必要な場合は早めに受診していただくようお願いいたします。治療や受診が済みましたら各担任に受診結果の提出をお願いいたします。

