

ほけんだより

令和7年7月8日 深谷市立深谷小学校 保健室発行



1学期の締めくくりの7月になりました。暑さも厳しくなり、汗を沢山かきながら勉強、運動に取り組んでいますね。汗をそのままにしておくと、皮膚のトラブルがこったり、衛生面でも心配があったりします。汗を拭く、着がえをする、毎日お風呂に入ってから体を洗うなどをして、からだや髪を清潔にして気持ちよく過ごしましょう。



令和7年度 歯と口の健康に関する図画・ポスター、標語 優秀作品

◇学校代表◇ ※深谷寄居歯科医師会にて審査中です

<図画・ポスター>

- 3-1 國松 泰佑さん 長瀬 のあらさん 3-2 根岸 拓也さん
- 3-3 澤田 莉菜さん 柴野 晃希さん

<標語>

- 4-3 夏神 有沙さん 歯のけんこう 20回みがこう ピカピカに
- 5-2 加藤 美羽菜さん 歯肉炎 味方がいるよ デンタルフロス
- 6-2 中里 太一さん 歯みがきは 朝、昼、晩で ワンセット
- 6-3 野口 龍之介さん 歯の病気 予防するなら 歯の掃除
- 6-1 大野 柊さん 振り返ろう 歯を磨いたか 寝る前に



◇校内入選◇

<図画・ポスター>

- 1-1 あらい みなとさん おおはま いろはさん あんざい たくまさん
- 1-2 さかの ともきさん ほりきり ゆうさん おぼかた けんすけさん もろ ゆりかさん
- 1-3 すずき せりなさん すなが ゆうごさん たなか きりとさん
- 2-1 磔本 奏汰さん 本多 芽生さん 磯貝 匡汰さん
- 2-2 飯島 七芭さん 塚越 えりささん 2-3 小内 結心さん 田中 沙穂さん
- 3-1 新福 蓮さん 渡邊 乃蒼さん 村田 千益さん 柳瀬 環さん
- 3-2 小林 遥太さん 白石 大晴さん 3-3 古賀 美宇さん 塩谷 みちかさん

<標語>

- 4-1 柿沼 健晴さん 歯みがきは むし歯から守る きゅうせい主
- 窪寺 恵さん 歯ブラシは 歯の健康を まもるもの
- 4-2 乗松 柊色さん 自分の歯 守っていこう ハミガキで
- 村木 晃さん 大事な歯 きれいをたもとう 歯みがきで
- 4-3 栗田 百さん わすれない 食べたらみがく むし歯ゼロ
- 山下 鼓太郎さん はみがきで きれいにするよ ピカピカに
- 5-1 飯塚 道大さん 歯肉炎 赤くはれたら 即予防
- 高田 梁太さん 歯肉炎 なりたくないから きれいにみがく
- 5-2 竹内 航平さん 歯みがきと フロスで守る 歯肉炎
- 柳瀬 元汰さん いまのうち 見つけて防げる 歯肉炎
- 5-3 大沢 花歩さん 気をつけよう いつでもチェック 歯肉炎
- 塩谷 まなかさん みんなから 視線をあびる きれいな歯
- 金子 蒼志さん がんばろう しっかりみがいて きれいな歯
- 6-1 上村 優依さん 歯ブラシは むし歯と戦う ヒーローだ
- 古堅 真羽さん ハブラシは むし歯をなくす おくりもの
- 6-2 齋藤 虹愛さん 自分の歯 一生使う だいじな歯
- 坂本 彩夏さん みがいた歯 キラキラ光る 宝石だ!
- 6-3 押野見 希さん きれいな歯 未来の自分へ プレゼント
- 高野 桜丞さん 歯がきれい 過去の自分に 見せたいな

優秀作品は、1階保健室前、アフロキルーム前に掲示しています。ぜひ、見てください！
歯と口の健康週間への取組をありがとうございました。



熱中症を予防しよう 保健委員会の取組

今年は梅雨の時期が短く、6月中から毎日暑い日が続いています。暑くなってくると気をつけたいのが「熱中症」です。熱中症は、暑い場所にいることで体がうまく体温調節出来なくなり、体の中に熱がこもってしまう状態です。ひどくなると命に関わることもあります。そこで、深小の子どもたちの健康を守るために、児童保健委員会の5・6年生が熱中症を防ぐにはどうしたら良いかを考えました。

学校生活の中で気をつけると良いこと by 保健委員



こまめに水分をとる

- ・毎日水筒を持ってこよう
- ・水筒を持って外遊びをしよう
- ・休み時間は必ず飲もう

ぼうしをかぶる

- ・外に出る時はぼうしをかぶろう
- ・頭にしっかりかぶって日差しから頭を守ろう



きゅうけいをとる

- ・暑い場所に長時間にいないようにしよう
- ・ひかげや教室で休もう



ひかげを利用する

- ・暑くなったらひかげで休もう
- ・登下校中はなるべくひかげを歩こう（日傘を活用しよう）



無理をしない

- ・体調が悪い時は早めに先生に伝えよう
- ・体調や暑さを考えて遊ぼう



学校生活の中だけではなく、「早ね・早起き・朝ごはん」などの生活習慣を整えることも大切です。

熱中症を予防して、元気にすごしましょう



【保護者の方へ】7/2の第1回学校保健委員会では、保健委員の代表児童が保護者の方への熱中症予防の呼びかけを行いました。学校保健委員会だよりをご覧ください。