

ほけんだより

令和8年7月14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時期になりました。あと少しで、待ちに待った夏休みがスタートします。暑さも厳しくなり、汗をたくさんかくようになりました。汗をそのままにしておくと、皮膚のトラブルや体の衛生面が心配になります。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、暑い夏を気持ちよく過ごしましょう。



令和8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 馬場 涼平さん 宮阪 陽向さん 3-2 漆原 莉心さん 澁澤 絢人さん
3-3 柿沼 咲希さん

<標語>

4-1 伊藤 輝さん ハブラシとフロスで止めよう 歯肉炎
5-1 窪寺 恵さん 歯みがきは 未来へのとうし しっかりと
6-1 高野 結友さん 歯ブラシは 私の武器だ さあくらえ
6-1 金子 蒼志さん 未来の歯 このさきもずっと 大切に
6-2 山田 青空さん むし歯ゼロ 未来の健康 道しるべ



◇校内入選◇

<図画・ポスター>

1-1 きじま るかさん つづき ちはるさん たさか はるさん こやの せいたさん
1-2 たかきわ せらさん みやざき ひなたさん なつがみ いおりさん
2-1 小林 凜さん 永友 琉偉さん
2-2 忍田 滯音さん 二宮 樟吏さん 小保方 健介さん 茂呂 百合華さん
2-3 遠藤 香恋さん 柿沼 双葉さん
3-1 高野 七海さん 八木平 明莉さん 3-2 萩原 みのりさん 吉田 乙葉さん
3-3 久保田 ひさきさん 磯本 奏汰さん

<標語>

4-1 大森 ゆめのさん 「きれいだよ」 みがいた歯から 聞こえるよ
高野 結菜さん シャカシャカと いいあわがたつ きれいな歯
4-2 岩月 文花さん みがき方 とくにこだわる 歯の間
川島 愛華さん かがみ見て すぐにかくにん しにくえん
柳瀬 環さん 食べたあと きれいいにはみがき むしばよぼう
4-3 新井 柚乃さん さいきは はぶらしフロスで やっつける
加藤 愛莉さん はみがきは 守ってくれるよ 自分の歯
5-1 酒井 桃さん 歯肉炎 はみがきバリアで 健康に
田邊 陽奈子さん よくかむと 脳も発達 集中アップ
5-2 小島 蓮叶さん 歯肉炎 みんなの力で なおせるよ
田中 綾弥乃さん むし歯なし きれいな歯で いい笑顔
杉山 公太さん ラーメン3分 はみがき3分 食べるの30分
根岸 果歩さん はみがきを まい日みがいて むしばぜろ
6-1 大澤 新さん きれいな歯 笑って光るよ ガハ歯ハ歯
横山 栄太さん 食べかすを なくして防ごう 歯周病
6-2 片山 航さん アハハと わらうぼくと かがやく歯
さん 口のケア 明るい未来の 分岐点

優秀作品は、1階
保健室前に掲示し
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。



夏休みも元気にすごそう！



長い夏休みを元気で安全に過ごせるように、心と体の健康を考えた生活を送りましょう。

はやね・はやおきを続けよう



学校の白と
同じリズムで

毎日同じくらいの時間に寝て起きよう

水分をしっかりとろう



のどが
かわく前に！

水・お茶などをこまめに飲もう

ごはんをしっかり食べよう



食べた分
体も動かそう

朝ごはんは元気のスイッチ！
すききらいせずバランスよく食べよう

ケガや事故に気をつけよう



○ヘルメットをかぶる
○道路へ飛び出さない
○川や海は大人と一緒に
○知らない人について
いかない

命を大切に

ゲーム・スマホは時間を決めよう



姿勢にも
気をつけよう

長く使うと目が疲れ、眠れなくな
ります。1時間に1回は休憩しよう。

心も大切にしよう



心の充電を
しよう

好きなことやリラックスをして、1学期に
頑張った心をゆっくり休めよう。

深小っ子みなさんが、病気やケガなく、笑顔で元気いっぱい夏休みを過ごせますように！

夏休み明けに、みなさんに会えるのを楽しみにしています。