# ほけんだより

石垣市立白保小学校　R6.7月

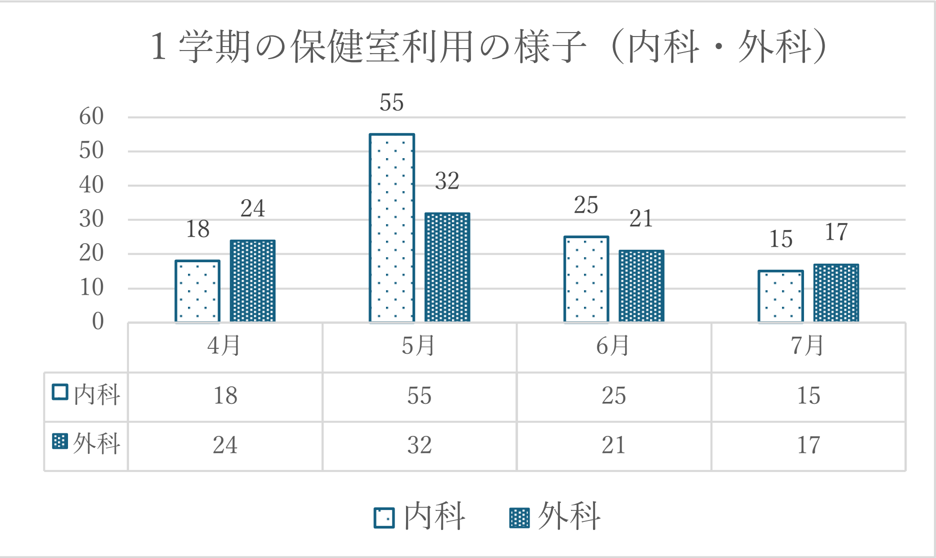
【保健目標】
夏を健康にすごそう

長い夏休みがはじまります。元気にすごしてたのしい思い出をたくさんつくってほしいです。
健康や安全にはくれぐれも気をつけてすごしてください。２学期にはまた元気に登校してね。

## なつやすみも　ねっちゅうしょうに　きをつけよう

## 夏休みは歯医者さんへいこう

歯科健診でむし歯があったみなさん。まだ治療していないな…と気になっていませんか？　夏休みは、歯医者さんへいきましょう！むし歯はほうっておくとひどくなってしまいます。 はやく治療してもらったほうがいいですよ。2学期は健康な歯でスタートしましょう。




| | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 |
|---|---|---|---|---|
| 内科 | 18 | 55 | 25 | 15 |
| 外科 | 24 | 32 | 21 | 17 |

＊来室理由として多かったのは、内科は頭痛、外科はすり傷、打撲でした。
＊来室者に聞いた生活の様子では、朝食を食べていない、または「パンだけ」という児童が多かったです。必要な水分やエネルギーが不足すると、暑い夏は熱中症の原因にもなります。
＊内科・外科ともに5月の GW 明けの来室が多かったです。生活リズムが乱れると体調をくずしやすくなります。
休み中のけがはご家庭でみていただけるとたすかります。