



いよいよ夏休みが始まります。大崎管内では、高校で新型コロナウイルス感染症の流行の兆しがみられています。コロナ以外にも、ヘルパンギーナ、手足口病、咽頭結膜熱（プール熱）、溶連菌感染症なども夏に流行しやすい感染症として気を付けたいところです。都心部では「熱中症コロナ」が増えているとの報道がありました。体のだるさから、「熱中症かもしれない」と思って受診・検査をすると、コロナの陽性反応が出るといったものだそうです。初期症状が似ているため、治療が遅れ、重症化してしまうケースもあるそうです。

今年の夏も猛暑日が続くことが予想されます。体調管理に気を付けながら、時間を上手に使って充実した夏休みにしてください。

夏こそ朝活のすすめ！

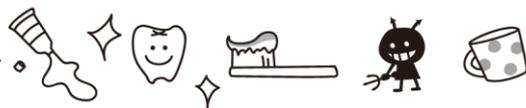
夏休みは、「ちょっとぐらい夜更かししたり、寝坊したりしたいな～」なんて考えていませんか。

でも、生活のリズムが狂うと、それだけで疲労がたまり、体調を崩しやすくなります。夏を元気に過ごすためにも、起床時間や就寝時間は、あまり変えない方がよいでしょう。

早めに寝て、朝、スッキリ起きると、ごはんもおいしく食べられますし、一日を活動的に使えます。朝のスキマ時間を活用して、読書をしたり、散歩したり、自分なりの「朝活」を始めてみませんか。



歯科検診を終えて～歯科校医の先生より～



**前歯をみがき忘れていませんか？
前歯の表も裏も忘れずみがきましょう。**

**歯ぐきが腫れている人(歯肉炎)は、
“歯ぐきをみがく”という意識でみがきましょう。**

先月2日間にわたり、北小の全校児童の歯科検診をしていただきました。歯科校医の高橋ゆみ先生(高橋歯科診療所)からのアドバイスを掲載しますので、ご家庭での歯みがきに生かしていただければと思います。

※特に3・4年生は、「歯垢」や「歯肉」の指摘を受けた人が目立ちました。乳歯と永久歯が混在してみがきにくい時期ですので、おうちの方による仕上げみがきのご協力をお願いします。

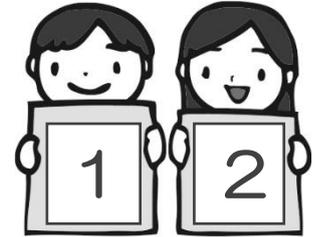
児童朝会の様子（保健委員会の発表）



7月2日の児童朝会は、保健委員会による発表でした。保健委員会の活動紹介をした後、保健委員会で考えたクイズを出題し、全校児童に答えてもらいました。

救急箱の中によくある物の中で、北小の校長先生の好きな物は何でしょう？

1. ばんそうこう
2. しっぷ



花山宿泊学習事前保健指導を実施しました

5年生の花山宿泊学習の前に、女子児童を対象に事前保健指導を実施しました。メインは初経、月経に関することです。4年生の保健の授業でも学習している内容に、少しだけ「自立」の視点も加えてお話ししました。

からだの成長には順番がある

何の前ぶれもなく、突然くることはない

何らかのからだの変化(サイン)がある

このサインを知っておくと
心の準備ができるよ♡



*オナのエチケットを知る

下着は自分で洗おう



男子も女子も
下着は自分で洗おう

汚してしまった下着は自分で洗うのが
エチケット

もう大きくなったのだから、
ひと任せにせず自分で洗おう

すぐに水洗いすれば落ちやすい
(経血用の洗剤もある)



(事前保健指導で使用したスライドの一部)

ユニ・チャーム様より無償提供していただきました“初経教育セット”(ナプキンサンプル、児童生徒向け・保護者向け初経本)を併せて配付しました。4年生、6年生の分もありますので、2学期の身体計測の時に配付予定です。楽しみに待っていてください。



けがや事故、感染症に気を付けて
楽しい夏休みを過ごしてください。
8月23日(金)に会いましょう!

