

ほけんだより 7月

令和7年7月
コミュニティ・スクール
上尾市立上尾小学校
保健室

梅雨明けも近づき、真夏のような暑さの日が多くなっています。暑い日はつい、アイスや冷たくて甘い飲み物が欲しくなります。しかし、摂りすぎは夏バテの原因にもなるので気をつけましょう。夏休みまでの残りの学校生活も、元気に過ごせるといいなと思います。

健康診断へのご協力ありがとうございました

6月の歯科健診で、すべての健康診断が終了しました。問診票などの記入や検査へのご協力ありがとうございました。歯科を除く、疾病の疑いがある児童に結果を通知しましたが、すでに多くの受診報告書が提出されています。まだの方は、早めに受診をお願いします。



歯科健診の結果を通知します

歯科健診の結果については近日中に全員に通知します。歯医者さんで治療が必要な人は早めに受診をしてください。異常なしだった人は、これからもむし歯にならないよう、毎日の歯みがきを頑張りましょう。

日焼けはやけど 紫外線対策を!

日焼けはやけどと同じで皮膚はダメージを受けています。普段から紫外線対策を心がけてください。



外出時は帽子や日傘、長袖シャツなどで紫外線をガード。



海や屋外での運動時は日焼け止めなどを効果的に活用。



適度な水風呂などで日焼け部分を冷やし、化粧水などで保湿。



ヒリヒリとした痛みや水泡があるときは病院を受診。