



令和8年7月6日
加須市立加須小学校
保健室

はじめとした日が続いています。待ちに待った、夏休みもすぐそこまできています。夏を楽しく過ごすためには、何よりも健康が第一です。たくさん遊んで、しっかり寝て、規則正しい生活をしましょう。



体調不良で保健室に来る子のお話を聞いてみると、朝ごはんを十分に食べていない人が多いように感じます。

暑い夏を元気に過ごすカギは、朝の習慣にあります。

私たちの体にある「体内時計」は、朝ごはんを食べるとリセットされ、全身がパッと目覚めます。

特に大切なのが、卵や納豆、乳製品に含まれる「トリプトファン」という成分です。これは日中に心を安定させる「セロトニン」に変わり、夜になると眠りを誘う「メラトニン」へと変身します。

つまり朝しっかり食べることが、夜のぐっすり睡眠につながります。朝ごはんパワーで、体も心もすっきりした毎日を過ごしましょう。



7月13日はナイスの日 すてきなところを探してみよう！

人の嫌なところばかりが目についてしまうのは、自分が自信をなくしているとき、心に余裕がないときだったりします。脳は自分自身の言動に影響されやすいので、あえていいことを探したり、自分や友だちをほめたりすることで、自分の気分も明るくなることもあります。

① 周りの人を観察して、ほめたいところを探してみよう。

② 「ナイスプレー」などのように「ナイス○○!」と伝えてみよう。

(心の中でもオッケー)



全国小学生歯みがき大会



6月9日(火)に5年生が第83回全国小学生歯みがき大会に参加しました。全国と海外をあわせて約32万人が参加し、歯と口の大切さを学びました。歯ブラシやデンタルフロスのお土産もあり、子供たちも楽しく学習することができました。

また、小学生歯みがき研究サイト『歯みが kids』でも役立つ情報が発信されていますので、御覧ください。



～フッ素塗布を行いました～

6月19日(金)に、1・2年生の希望者を対象としたフッ素塗布を実施しました。1年生にとっては、学校で受ける初めてのフッ素塗布でしたが、しっかり受けることができました。むし歯ゼロになりますように☆

【フッ素について】

- ・成長途中の歯の質を強くします。
- ・歯の表面のエナメル質を丈夫にして、酸により脱灰された表面の修復(再石灰化)を促進します。
- ・細菌の活動性を弱めるため、酸の産生が抑制されむし歯をつくりにくくします。



夏にも感染症対策を

冬だけじゃない！

感染症という冬冬のイメージがあるかもしれませんが、ヘルパンギーナ・手足口病・咽頭結膜熱など夏に流行る感染症もあります。油断せずしっかりと対策をしましょう。

手洗い・うがいをする

水分をしっかりとる

クーラーの温度を調整し、
室内外の気温差を小さくする

栄養バランスのよい
食事をする

夜はぐっすり寝る

