

# なないろ

8月の保健目標: 夏を健康に過ごそう

2025.8.25 波照間小学校保健室

みなさんは、夏休みになにをしてすごしていましたか？ 夏休みで心も体もリフレッシュできたかな？ 8月は、残りわずかなので今回の保健だよりでは、1学期に発行した保健だよりから〇×クイズを作つてみました♪ また、1学期の皆さん様子も写真で少し載せています♦

## 〇×クイズ 何問正解できるかな??

クイズ1 身体測定は4月9日に行われた。



クイズ2 波照間小中学校の学校医は宮島一実先生である。



クイズ3 体をせいけつに保つには、毎日ハンカチをもつことがたいせつ。

クイズ4 むし歯になったことのない歯のことを「健全歯」という



クイズ5 波照間小中学校の児童生徒は、年々むし歯の人がへっている。

クイズ6 太っている人、暑さに慣れていない人、体調が悪い人は

熱中症になりやすい。

\*こたえは、ウラにあります！



1学期はみなさんどうでしたか？にじか先生は、とても早く過ぎていった1学期だと感じました。

振り返ってみると、4月には身体測定や内科検診がありましたね。5月には歯科検診、6月には歯みがき大会や水泳教室、合同慰靈祭、修学旅行と大忙しくしました。7月には海の体験学習や薬物乱用防止教室がありましたね。

他にも写真は載せられませんでしたが、中学校の夏季陸上や小中学生対象の陸上大会（石垣ロータリークラブ杯）の応援に行くことが出来て嬉しかったです。

2学期・3学期も健康と安全に気をつけながら、たくさんの思い出をつくっていきましょう！



## クイズ1

正解は×です。4月9日は、入学式で9月17日に健康診断がありました。

## クイズ2

正解は○です。宮島一実先生は、学校医で内科検診や学校で感染症が流行したときなどに、予防や対応についてのアドバイスをくれます。他にも、学校薬剤師の幸地良信先生は、学校の水道水やプールの水の検査、教室や体育館などの空気や明るさの検査をしてくれます。学校歯科医の内田吉保先生は、歯科検診の時に、むし歯がないか見ててくれて、ただしいブラッシングの指導もしてくれます。直接関わりの少ない先生方ですが、皆さんの健康と安全のために見えないとこで働いてくれています！

## クイズ3

正解は○です。他にも、爪をみじかくきる、石けんでしっかり手を洗う、ご飯の後は歯を磨く、清潔な下着をつけていいる、毎日着替えを持つようにする等があります。体育の日やお昼休みに運動して汗をよくかく人は、ハンカチとは別にハンドタオルを持ってくるようにこころがけましょう😊

## クイズ4

正解は○です。むし歯になったことの無い歯のことを、健全歯といいます。むし歯になった歯は、「う歯」といいます。

## クイズ5

正解は×です。令和4年度は23人(43.4%)、令和5年度は24人(46.2%)、令和6年度は29人(56.9%)と年々むし歯の人の数は増えています。むし歯予防のためにも定期的に歯科受診をしましょう！

## クイズ6

正解は○です。他にも、ジメジメした汗のたくさん出る暑い日、急に暑くなった日、風が弱い日は熱中症になりやすいので注意しましょう。