



令和 8 年 7 月 1 日
江東区立第一大島小学校
校 長 松下 由美子
養護教諭 石井 浩美

梅雨明けはまだですが、ジメジメとした本格的な暑さを感じる日が多くなってきました。こどもたちは汗をいっぱいかきながら、元気に学校生活を送っています。

湿度が高いこの時期は、体が上手に汗をかけず、熱中症のリスクが高まります。こまめな水分補給や十分な睡眠を心がけ、元気に夏休みを迎えられるよう、ご家庭でも体調管理へのご協力をお願いいたします。



7 月保健目標 ◇ 夏を健康にすごそう



熱中症の原因は



3つの不足!?

水分不足

夏はたくさん汗をかくので、体の水分が足りなくなります。こまめに水分をとりましょう。



睡眠不足

睡眠不足だと汗をしっかりとかけなくなって、体温の調節がうまくできなくなります。毎日たっぷり寝ましょう。



運動不足

運動不足だと体力が落ちて熱中症になりやすくなります。朝や夕方など涼しい時間に体を動かしましょう。



熱中症にならないように自分の体の調子を考えて行動しましょう

7月の予定

17 日(金)	1 時 30 分～	脊柱側弯検診 5 年生と 他学年で連絡をもらった人
21 日(火)	1 時 30 分～	林間学校事前健診 5 年生

◇5 年生のみなさんへ◇

16 日(木)から、林間学校へ向けての「健康の記録」をつけます。林間学校の 3 日間を元気に過ごすための生活を心がけ、忘れずに記録をしてください。

※「健康の記録」は、17 日と事前健診の日(21 日)に持ってきます。



「歯と口の健康週間」の取組と歯科検診を終えて

6 月の「歯みがきカレンダー」の取組にご協力ありがとうございました。402 名の児童が提出してくれました。全体としては、「めあてを意識して歯みがきできた」ようです。カレンダーをつけなくても続けてほしいと思います。

また、6 月に実施した歯科検診では、むし歯はとても少ないのですが、歯垢の付着や歯肉の炎症が見られた児童が、学年が上がるにつれて多くなります。結果のお知らせをもらった人は、ていねいな歯みがきを心がけてください。そして、むし歯が見つかった人は、できるだけ早く受診してください。

定期健康診断が終了しました

今年度の定期健康診断が終了しました。保護者の皆様にはご協力いただきありがとうございました。個人の結果は「健康診断の記録」というプリントでお知らせします。準備が整い次第お渡ししますので、お子さまと一緒にご覧ください。また、記載されている内容は学校で行った健康診断の結果です。専門医受診後の結果ではありませんのでご了承ください。

なお、身長体重の計測は 4 月のほか、9 月と 1 月にも実施します。それぞれの計測後に「発育のようす」というプリントで結果をお知らせします。



今年度は、夏休みが 1 週間長くなりました。長い夏休みの間に「アウトメディア」に取り組んでみませんか。例えば、「1 日中ノーメディア」、「1 日の内でメディアは 1 時間だけ」など、目標を決めて、いつもとは違う過ごし方を見つけてみてください。