

ほけんだより 7月

令和8年6月30日
板橋区立中根橋小学校
校長 安岡 京
養護教諭 保足 愛理

もうすぐ夏休み！

1学期は、運動会や学校公開でおうちの方に成長した姿をみてもらえましたね。7月は1学期のまとめをし、2学期につなげる時期です。暑さに負けず、学校に登校できるように体調を整えましょう。

そして、7月17日の終業式が終わると、長い夏休みが始まります。今年の夏も暑くなりそうですね。夏休み中も、生活リズムを崩さず元気に過ごし、学校が休みのときにしかできないことにチャレンジできるといいですね。

毎日早起しよう 生活リズム

毎日、朝日を浴びることで脳は目覚めます。夏休みも同じ時間に起きることが生活リズムを整えるコツ。

欠かさず歯をみがこう 歯みがき

朝起きたとき・食後・夜寝る前の歯みがきは夏休みでも休みなく続けましょう。鏡で自分の歯並びやみがき残しをチェックしながらいねいに。

めざせコンプリート

夏休みのミッション

病院へ行って 治療

治療を済ませておこす

健康診断で受診のおすめをもらってまだ受診できていない人。早めに受診して治療を済ませ、体の不安は休み明けまでにすっきりさせておきましょう。

自分の役割を お手伝い

決めておうちの人のお手伝いをしよう

ゴミ捨て、洗濯物をたたむ、一週間に一度はごはんを作るなどルールを決めて、おうちの人に教わってチャレンジしてみましょう。

自分で健康目標を立てて

チャレンジしよう

自分の体や心をもっと元気になる方法を自分で考えて取り組んでみよう。目標を立てるコツは無理なく達成できる「スモールステップ」で考えること。

7月の保健目標

暑さに負けず 体をきたえよう

暑い中運動をすると熱中症の心配がありますが、まったく運動をしないと体力が落ちてしまいますね。

朝や夕方の涼しい時間を選んだり、室内でできることを工夫したりして、体を動かしてみましょう。

熱中症にならないように、水分はこまめに補給しましょう！

熱中症予防にプラス 手のひらの冷却



AVA血管

夏にスポーツをする人は熱中症予防がとても大切です。こまめな水分補給・休憩など予防方法はたくさんありますが、プラスで覚えておいてほしい方法があります。それが手のひらを冷やすこと。手のひらにはAVA血管という体温を調節する働きがある血管が通っています。熱中症は体温が上昇することで起こるため、手のひらを冷やすことで体温の上昇を抑えられるのです。

手のひらを冷やす時のポイント

❖ 氷水を入れたバケツなどに手のひらを浸すのが最も効果的。難しい場合は、効果は少し落ちますが保冷剤でもOK

❖ 運動前と休憩中に3分間ずつなど、こまめに冷やすとより予防効果が高まります



覚えておこう 脱水症

チェック



手の甲の皮膚をつまんでみる



爪をぐっと指で押ししてみる

⚠️ どちらもすぐに元に戻らないときは脱水症の可能性あり！

脱水症の症状

軽度	重度
のどの渇き	のどの渇き
強い渇き	ぼんやりする
食欲がない	皮膚が赤くなる
皮膚が赤くなる	イライラする
体温が上がる	強い疲れ
強い疲れ	尿が少なく・濃くなる
頭痛	ぐったりする
ふらふらする	けいれん
尿が出ない	最悪の場合死の危険も

保護者の皆様へ

★学校保健委員会のお知らせ

7月23日(木)13時半から学校保健委員会を開催します。健康診断や体力テストの結果、給食指導、学校医・学校歯科医・学校薬剤師の講話を通して、子どもたちの健康を考える会です。ぜひ、ご参加ください。



参加はこちらから
お願いいたします。



定期健康診断の結果

6月で定期健康診断が終了しました。書類の提出等にご協力いただき、ありがとうございました。

学期末に「定期健康診断の結果」を配付します。お子様の健康状態をご確認ください。また、「受診連絡票」の提出がまだの場合は、医療機関を受診の上、担任へお渡しください。

○身体計測結果集計表 (中根橋小平均)

		身長(cm)	体重(kg)
1年	男子	116.7	21.7
	女子	117.6	22.0
2年	男子	122.5	23.1
	女子	122.4	24.9
3年	男子	129.1	28.7
	女子	126.0	25.3
4年	男子	135.1	32.3
	女子	132.3	29.4
5年	男子	139.9	34.7
	女子	142.5	36.4
6年	男子	144.9	38.2
	女子	146.3	41.3

○歯科健診の結果

	むし歯(人)	要注意乳歯(人)	歯石(人)
1年	3	1	1
2年	6	0	1
3年	10	2	4
4年	13	11	1
5年	11	7	1
6年	4	6	3

成長のスピードや
時期には個人差があり、
人によって違います。

○耳鼻科健診の結果 疾病数

	耳垢(人)	鼻炎(人)	アレルギー性鼻炎(人)	その他(人)
1年	10	16	4	4
2年	7	23	0	2
3年	7	21	7	4
4年	8	31	6	2
5年	9	28	5	1
6年	6	16	3	1