



江戸川区立篠崎第二小学校
令和7年度 7月号
校長 高橋 宏幸
養護教諭

もうすぐ夏休みが始まります。運動会に水泳指導に…様々な行事や活動を通してお子さんたちは心も体も大きく成長しました。以前は、保健室に入る時に自分の名前を言うことさえも緊張していた子が、最近では当たり前のように自分の症状まで話している場面を見ると、成長が感じられてとても嬉しく思います。ご家庭でも様々な場面で、お子さんの成長を感じているのではないのでしょうか。できなかったことができるようになるには、多少なりとも勇気が必要です。1学期、どんな場面で勇気を出して、なにが出来るようになったのか、ご家庭でも話を聞いてみてください。

2学期以降もたくさんの成長の姿を見られることを楽しみにしています。

また、運動会が終わって、張っていた糸が切れてしまったかのように、普段より元気がないお子さんの様子が見られます。暑い日々に疲れも溜まっているようです。生活の中でリフレッシュしながら、心のモヤモヤもうまくリフレッシュしていければと思います。体調がよくないときには、無理せず休養してください。1学期を元気に乗り切れるよう、体調管理に注意してお過ごしてください。

爪を確認してください！

最近、爪の長いお子さんを見かけることが増えました。水泳指導も始まっていますので、爪の長さを特に気にしていただければと思います。私も、小学生の時に裸足で遊んでいたら、長く伸びていた親指の爪に物が引っかかって剥がれてしまった苦い思い出があります。自分も周りの人にも怪我が起こらないように、爪の長さを整えるようご家庭でもご協力お願いいたします。



～保護者の方へ～



○定期健康診断が、すべて終了しました。各健診で医療機関への受診が望ましいお子さんには、色のついた『お知らせ』の用紙をお渡ししました。まだ受診が済んでいない場合には、早めに受診を済ませていただきますようお願いいたします。『お知らせ』下記にある報告書を医師（場合によっては保護者）が記入し、速やかに学校に提出してください。

○歯科健診の結果は、AとBに分かれています。Bの項目に○がついていたお子さんは、病院受診が必要です。口腔状態が悪化しないように、なるべく夏休み中に治療に行かれるようお願いいたします。

○健康診断の結果が、すべて出ましたら、『定期健康診断の記録』をお渡しします。定期健康診断の記録は、斜線の部分は異常なし、空欄は検査項目対象外または、検査不要のため測定していないものです。定期健康診断の記録は、ご家庭で大切に保管してください。

フッ化物洗口とは？



フッ化物（フッ素）を溶かした水でぶくぶくうがいをする簡単なむし歯予防法です。江戸川区の小中学校では順次、学校でのフッ化物洗口を実施していく予定です。本校では、3～6年生はすでに実施しております。4月に1，2年生の保護者の皆様には、保護者会でお伝えしておりますが、1，2年生は9月から実施予定となっています。アレルギー等でフッ化物洗口ができない場合は、水でぶくぶくうがいを行うよう配慮します。

フッ化物洗口に関する提出物について



フッ化物洗口を始めるにあたって、以下の提出物へのご協力お願いいたします。

・同意書（申込書）

※1，2年生のみです。希望されない方も提出をお願いします。

配布日：7月1日(火) 回収期限：7月15日(火)

※3年生以上は、昨年度の同意書を卒業時まで使用しますので、再度配布はいたしません。

ねっちゅうしょう 熱中症に気を付けて



ねっちゅうしょう あつ たいおんちようせい からだ さまざま ふちよう
熱中症は暑さによって体温調整がうまくいけなくなり、体に様々な不調が出ることをいいます。あたま いた ねつ
頭が痛くなったり、めまいがしたりして、熱が出ることもあります。また、ひどくなるとは
けきがしたり、気を失ったりしてしまうこともあります。

ねっちゅうしょう ま からだ 熱中症に負けない体をつくるためのポイント！

ねっちゅうしょう ひと ひと
熱中症には、なりやすい人となりにくい人がいます。そこで、ねっちゅうしょう つよ からだ
熱中症になりにくい、強い体をつくるためのポイントを紹介いたします！これからの暑い夏に向けて、意識して生活してみてください。

ポイント①

はやね じ はや お すいみんじかん
早寝（おそくても10時までには）・早起きをして睡眠時間をしっかりとろう！

ポイント②

はん あさ ひる よる しょく た
ご飯は朝・昼・夜、3食しっかり食べよう！

ポイント③

ど ゆ ふ ろ ふん はい あせ れんしゅう
40度のぬるま湯のお風呂に10分ほど入って、汗をかく練習をしよう！
からだ あせ たいおん あ
体がうまく汗をかけるようになると、体温が上がりやすくなって、熱中症になりやすくなります。

