

# ほけんだより 7月

江戸川区立篠崎第二小学校  
令和6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…様々な行事を通してお子さんたちは心も体も大きく成長しました。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。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、疲れも溜まり、普段より元気がない児童の様子が見られます。天候も安定せず、なんとなく心もモヤっとする日があります。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。

もうすぐ夏休み!

けんこうな生活のために

おてつだいや運動で  
からだを動かす

休み中も早ね・  
早起きをつづける



クーラーのきいた部屋に  
こもらない



冷たいものの  
とりすぎに注意



汗をかいたら  
こまめにふく・着がえる



3度の食事をしっかり、  
おやつはひかえめ



## ～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』の用紙をお渡ししています。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します。

○健診結果が、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（座高等）は検査項目対象外または、検査不要のため測定していません。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。以前に保護者の皆様にはお便りでお伝えしておりますが、本校は9月から実施予定となっております。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をお願いいたします。

①同意書（申込書）

※希望されない方も提出をお願いします。

②歯科保健行動調査

※歯科保健行動調査は、1～3年生は保護者が回答し、4～6年生は児童本人が回答します。



配布日: 7月1日(月)

回収(回答)期限: 7月8日(月)

## ねっちゅうしょう 熱中症に気を付けて

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。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、ひどくなると吐き気がしたり、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 熱中症に負けない体をつくるためのポイント!

熱中症には、なりやすい人となりにくい人がいます。そこでみなさんには、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

早寝・早起きをして睡眠時間をしっかりとろう!

### ポイント②

ご飯は朝・昼・夜、3食しっかり食べよう!

### ポイント③

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!

体がうましく汗をかけるようになると、体温が上がりやすくなって、熱中症になりにくくなります。

