



令和8年7月1日
江戸川区立一之江小学校

4月から6月にかけて実施した定期健康診断が終了しました。保護者の皆様には、提出物などのご協力をいただきありがとうございました。7月上旬に、「定期健康診断の記録」をお配りしますので、健康診断の結果をご確認ください。また健康診断の結果、治療やより詳しい検査が必要というお知らせを受け取ったお子さんは、早めに治療や、検査、相談を受けてください。受診が済みましたら、「治療報告書」を学校にご提出くださいますようお願いいたします。



日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度

学校の管理下での負傷等の災害は日本スポーツ振興センターの対象となります。医療機関にかかる場合は、江戸川区のⓂ医療証は使用できません。医療機関の窓口では、健康保険証のみを提示して自己負担分をお支払いいただき、災害共済給付制度の請求手続きをしてください。医療費の請求に必要な書類は、学校からお渡しいたします。

* 以下の場合、給付の対象外となりますのでご注意ください。

- 同一災害の初診から治癒までの医療費総額が500点未満の場合
- 健康保険適用外の医療費（選定療養費、文書料、差額ベッド代、薬の容器代など）



保健室の手当てについて

☆ 学校でけがをした時 ☆

小さな傷などの軽いけがの応急手当てをします。大きなけがは病院受診が必要です。保健室でできるのは、一時的な応急手当てです。絆創膏や湿布の貼り替えなど、けがをした翌日以降の継続した手当てはできません。手当てが必要な場合は病院を受診してください。

☆ 学校で体調不良になった時 ☆

急な体調不良について、少し休めば授業が受けられる場合には、1時間を目安に休養させます。一時的な休養で回復せず学習を続けることが無理だと思われる場合は、連絡をしますのでお迎えにきていただきますようお願いいたします。

ほけんもくひょう なつ けんこう す
7月の保健目標 夏を健康に過ごそう

良い睡眠のカギは朝ごはん!?

暑い夏を元気に過ごすカギは、朝の習慣にあります!



私たちの体にある「体内時計」は、朝ごはんを食べるとリセットされ、全身がパッと目覚めます。

特に大切なのが、卵や納豆、乳製品に含まれる「トリプトファン」という成分。これは日中に心を安定させる「セロトニン」に変わり、夜になると眠りを誘う「メラトニン」へと変身します。

つまり朝しっかり食べることが、夜のぐっすり睡眠につながります。朝ごはんパワーで、体も心もすっきりした毎日をすごしましょう。



そのペットボトル、菌のたまり場かも!?

ペットボトルに口をつけて飲むと口の中の菌がボトル内に入り込み、飲み物をエサに増えてしまいます。

菌は温かい環境を好むため夏場は特に危険です。30℃の環境下では、口をつけたペットボトルの麦茶の菌が1日で3倍、2日で10倍に増えたという報告も。



菌を増やさない飲み方のポイント

- 開けたら飲みきる
時間がたつほど菌が増えるので、早めに飲みきりましょう
- コップに注いで飲む
ボトルに直接口をつけなければ、菌が入らないので安心です
- 冷蔵庫に入れる
菌は冷たい場所が苦手。飲み残しはすぐに冷蔵庫へ



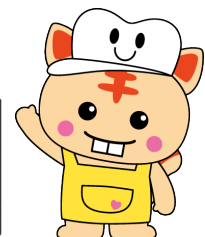
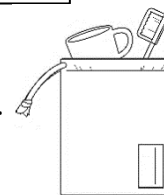
1年生は、9月からフッ化物洗口が始まります

むし歯予防のため現在実施している給食後の歯みがきに加えて、フッ化物洗口液によるうがいを開始します。毎週水曜日に行いますので、コップを持参させてください。使用したコップは家に持ち帰り、自宅で洗浄してまた次週に持たせてください。

用意するもの プラスチック製のコップ



歯ブラシを入れる袋と一緒に学校に持ってきてください。



*コップを持ってくるのを忘れた場合は、フッ化物洗口ができませんので、忘れないように注意してください。