



令和8年6月25日  
江戸川区立第三葛西小学校  
保健室 大浦 裕子

## 夏休みはもうすぐそこに

1学期も残り1か月となりました。夏休みはもうすぐです。夏休みは自由に使える時間がたくさんあります。普段の生活習慣を見直したり、お子様の心身を大きく成長させたりするチャンスとなる期間でもあります。運動・休養・睡眠・食事等バランスのよい生活を送れるよう、ご家庭でもお声がけください。

7月の保健目標  
夏を健康に  
過ごそう

## 熱中症を予防しよう！ 熱中症の原因は3つの不足!?

本格的に暑さを感じる季節となりました。暑い季節は熱中症対策をしましょう。梅雨明けは暑さに体が慣れていないため、特に注意が必要です。しっかり対策を取り、熱中症を予防しましょう。

### 水分不足

夏はたくさん汗をかくから、体の水分が足りなくなるよ。こまめに水分補給をしよう。



### 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るよ。朝や夕方など涼しい時間に軽い運動をしよう。



### 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るよ。毎日しっかり寝よう。



## 夏休みも元気に過ごそう

元気に夏休みを過ごすためには、規則正しい生活を送ることが大切です。長期休業中の生活リズムについて、お子様と一緒に下の表に記入してみてください。2学期も元気な姿を見られることを楽しみにしています。

考えてみよう

ベストな夏休みの時間割

起きる時間は?	時	寝る時間は?	時
ごはんの時間は?	朝 時	時	夕 時
宿題の時間は?	時~	時	
うちのお手伝い			分まで

をがんばる!

元気いっぱいの夏休みにしよう



夏休みも規則正しい生活リズム

# 定期健康診断が終了しました



🌻 お子様に健康診断の結果「発育のようす」をお渡ししました。  
ご家庭で保管してください。学校への返却は必要ありません。

🌻 健康診断で異常が見つかったけれど病院をまだ受診していない人、  
欠席等で受診できなかった人は、受診されたら結果を学校へお知らせください。



お子様と一緒にご確認をお願いします

発育測定の結果と平均をお知らせします。平均は目安です。  
今までの自分の測定結果と比べてみましょう。自分の結果は「発育のようす」を確認してください。

身長（平均値）							体重（平均値）						
男子	1年	2年	3年	4年	5年	6年	男子	1年	2年	3年	4年	5年	6年
第三葛西小	116.9	121.8	128.6	133.9	140.2	145.9	第三葛西小	22.6	23.5	27.5	31.9	35.9	39.2
東京都	117.3	123.0	129.0	134.5	140.6	146.7	東京都	21.7	24.3	27.9	31.3	35.6	39.6
全国	116.7	122.6	128.5	134.0	139.7	146.0	全国	21.4	24.2	27.6	31.2	35.2	39.6

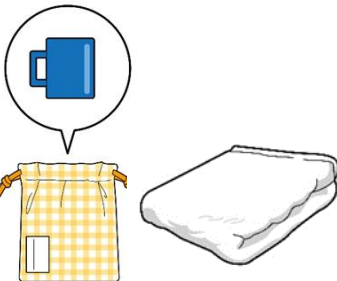
身長（平均値）							体重（平均値）						
女子	1年	2年	3年	4年	5年	6年	女子	1年	2年	3年	4年	5年	6年
第三葛西小	115.9	121.7	127.8	134.0	141.1	150.1	第三葛西小	21.3	24.4	26.5	30.8	35.4	43.5
東京都	116.1	122.4	128.6	134.6	142.0	148.3	東京都	20.9	24.0	27.1	30.6	35.5	40.1
全国	115.8	121.8	127.7	134.1	141.1	147.8	全国	21.0	23.7	26.9	30.5	35.0	40.1

## フッ化物洗口開始にむけて

二学期より、全校で希望児童対象のフッ化物洗口が始まります。フッ化物洗口は薬液を口に含んでのブクブクうがいです。継続することで、むし歯罹患率を低下させる働きがあると報告されています。開始に向けて、ご家庭でも以下の準備をお願いします。

### ●●●◆ 用意するもの ◆●●●●

- ① プラスチック製取っ手付きコップ
- ② タオルまたはハンカチ



※フッ化物洗口を希望されていないお子様も、水道水のみでのブクブクうがいをしましょう。希望されるお子様は上記の2点をご準備ください。

### ●●●◆ 今後のスケジュール ◆●●●●

- 7月 6日（月） 同意書配布
- 7月 13日（月） 同意書回収締め切り
- 9月 8日（火） 水道水でのうがいスタート
- 9月 15日（火） フッ化物洗口スタート

フッ化物洗口は週に1回実施します。



6月20日（土）に説明会を実施しました。  
ご出席いただき、ありがとうございました