



令和 7年 7月 1日
江戸川区立江戸川小学校
校長 江島 しのぶ
養護教諭 土田 真紀

あさから 気温が 高く、外に出るとすぐに汗が出てくるような毎日ですね。「夏がきた！」と 感じる人も多いのではないのでしょうか。1学期も、残りわずかとなりました。勉強や運動、行事など、色々なことをがんばってきたみなさん。本当によくがんばりました！

暑さが 厳しい今、体にとってはとても大変な時期です。水分をこまめにとること、帽子をかぶること、涼しい場所で休けいすること、熱中症警戒情報を活用するなど、自分の体を守ることが大切です。



もうすぐ夏休み。安全に・健康に・笑顔で過ごしましょう。

6月の「歯と口の健康週間」では、染め出しによる歯みがきチェックを行いました。
みがき残しが多かった場所



奥歯のかみあわせ



歯と歯の間



歯と歯ぐきの間



歯並びがでこぼこしている場所

児童の感想より

- ・あかいところがおおくて、びっくりした。
- ・去年より、だいぶきれいになっていて、ちゃんとみがけるようになっていてあんしんしました。
- ・いつも同じようにみがいていたけど、こんなにみがきのこしがあって、気づけてよかった。
- ・はみがきの時間を長くしたい。
- ・意外とみがき残しがあったのもっとていねいにみがこうと思いました。
- ・歯のうら、ねもと、おくの歯まできちんとブラシがあたるように意識してみがこうと思いました。

保護者の方の感想より

- ・仕上げ磨きの際、気を付ける場所がわかりよかった。今後、親子で気を付けていきたい。
- ・まいにち、じょうずにみがけていましたが、時々このようにみがき方をかくにんできてよかったです。
- ・歯の間、表面、裏面など1本1本かくにんしながらていねいにみがきましょう。
- ・むしばにならないように、ていねいにみがきましょう。
- ・利き手がみがきづらいだね。左手にハブラシを持ちかえるのもいいかもしれないよ。
- ・自身が思っている以上にていねいにみがくように気をつけよう。

ご家庭での染め出しや記録へのご協力、本当にありがとうございました。おうちの方と一緒に取り組むことで、子供たちの健康への意識がいっそう高まりました。これからも、ご家庭と連携しながら、子供たちの健康な生活を支援していきたいと思ひます。

～令和7年度江戸川区よい歯の児童表彰では、

5名の6年生が選ばれ全校朝会で表彰されました。～



【保護者の方へ】

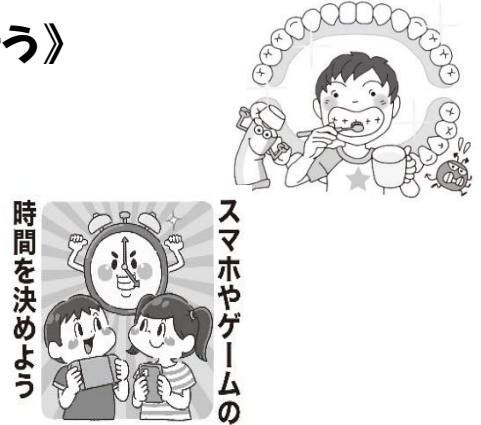
○定期健康診断の結果

- * 受診勧告の「お知らせ」を配付し、受診いただき、ありがとうございます。スクリーニング検査から専門医へつなげて、早期発見早期治療が大切です。
- * 定期健康診断の結果をあゆみのファイルに入れて配付しますので、ご覧ください。何かご不明な点がありましたら、土田までお知らせください。



《7・8月の保健目標 夏を健康にすごそう》

今年の夏休みは、7月19日～8月31日までの44日間です。
新学期は、9月1日(月)です。今年も生活リズムを崩さないように、
健康カレンダーに取り組んでください。内容は、「朝ごはん・夜ごはん
を食べたら、歯みがきをする。お家で決めた「SNS家庭ルール」を
守る。」です。自分の体や生活を見つめるチャンスにしましょう。
※健康カレンダーは、夏休み前に配付します。



数字で見える熱中症対策



97,578人

2024年5月～9月の全国における、
熱中症で救急搬送された人の数(累計)

その前の年と比べると、なんと6,000人以上増えました。うち軽症が65.3%、入院が
必要な中等症が32.0%、長期入院が必要な重症が2.2%、死亡が0.1%でした。3～4
人に1人は入院が必要な状態で搬送されていることがわかります。



1.2L

1日に飲料で
摂取すべき水分量
(食事等に含まれる水分を除く)

ただし、たくさん汗をかいたときにはそれに見合った
水分と塩分をとる必要があります。水分・塩分は食事
でもとる必要があるので、できるだけ食事を抜いたり
しないようにしましょう。

35度以上

猛暑日の基準となる
最高気温

テレビから「猛暑日」と聞こえたらその
日の最高気温は35度以上の厳しい暑さに
なるということ。対策は万全に。



~2%



「のどが渴いた」と感じたときに
体内から失われている水分量
(体重に占める割合)

軽い脱水では自覚症状がなく、のどが渴いた
ときには既に予想以上に水分が失われていま
す。のどが渴く前にこまめに水分補給をしま
しょう。

5時・17時

熱中症警戒アラートの
発表のタイミング



熱中症警戒アラートは熱中症の危険が極めて高い場合、環境省から地域ごとに発表されます。アラートが出たら外
での運動は原則、中止・延期が推奨されます。外出もできるだけ控えましょう。