

令和7年 6月 2日
江戸川区立篠崎小学校
校長 平林 千恵
養護教諭

最近、雨の日が続いたり、気温や湿度が高くなったりと気候の変化についていくのが、大変です。6月は水泳指導が始まります。楽しみにしている子供たちも多いですが、水中はとても体力を使います。生活習慣を整え、特に睡眠時間を十分とらせるようご配慮ください。



歯と口の健康週間

6月4日～6月10日は「歯の健康週間」です。今年度の健康診断の結果、「むし歯になったことがある児童」と「未処置歯がある児童」の割合が減少しました。

しかし、むし歯になりそうなC O（要観察歯）と歯肉炎になっている児童が増加しました。歯みがきを丁寧に行い、むし歯を予防しましょう。江戸川区より全校児童に歯ブラシを1本配布します。また、歯みがきカレンダーを配布しますのでご家庭で活用ください。

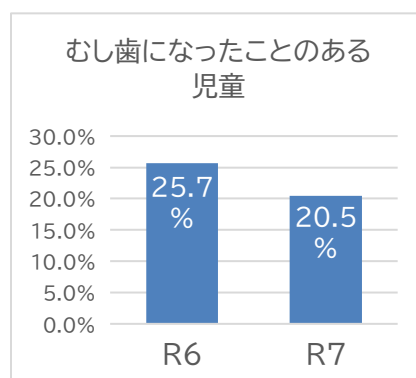
3年生は、6月19日（木）に歯科指導があります。染め出しの錠剤を配布しますので、ご家庭でやってみてください。また、4年生に加え3年生も6月20日から毎週金曜日にフッ化物洗口を実施します。コップを持参してください。

歯みがきの習慣づけのきっかけとして、3、4年生は学期に1回程度給食後に歯みがきをします。担任から連絡がありましたら、歯ブラシの準備をお願いします。

○6月19日（木）歯科欠席者健診

対象者：4/17と24の欠席者（1年2組含む）

該当する児童は、朝、しっかり歯をみがいて登校してください。



篠崎小学校の平均的な体格

健康診断がほぼ終わりました。服装の準備や歯みがきなどご協力ありがとうございました。篠崎小学校の体格の平均値です。様々な体格の児童がいます。極端な場合は背景に病気が隠れていることもありますので、お知らせを出しています。

		1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
身長 cm	男子	116.0	124.5	128.2	134.4	140.2	146.8
	女子	115.7	122.0	126.8	135.2	140.0	148.3
体重 kg	男子	20.5	24.5	27.0	33.0	34.3	39.9
	女子	20.7	24.2	25.8	32.8	33.0	40.1

健康診断で所見ありとお知らせのあった児童は、病院を受診し、治療のお知らせを提出してください。（提出がないと、水泳の可否が分かりませんので、水泳に参加できません。）

＊所見のあった児童に健康診断結果のお知らせを配布しています。1学期末にすべての結果を記入したものを配布いたしますので、しばらくお待ちください。

プールに入る前にチェックしよう

ぜんじつ ぜん
前日の夜はしっかりと
ねむれましたか？

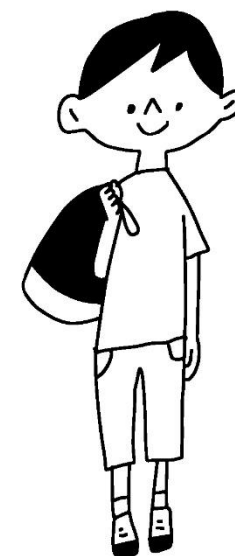
あさ 朝ごはんは食べて
きましたか？

てあし 手足のつめは切って
ありますか？

こんな症状はありませんか？

- ・熱 ・げりや腹痛
- ・目が赤い ・せきや鼻水
- ・気持ちが悪い
- ・心臓がドキドキしたり、胸が痛かったりする
- ・手足が痛んだり、むくんだりしている
- ・けがをしている

症状が1つでもあるときは、先生に相談しましょう。



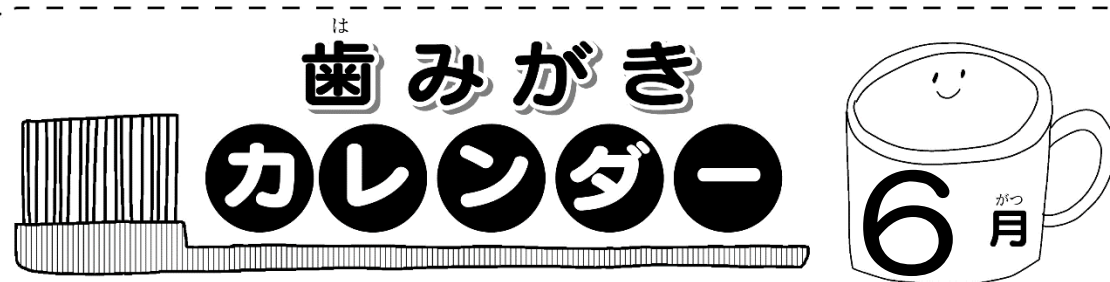
みみ 耳そうじは
しましたか？

トイレへ
行きましたか？

みず ぎ すいすい
水着、水泳ぼうし、
タオルなどは持ち
ましたか？

★6月6日(金)はプール前検診です。

5月21日付の「参加承諾書」に、最近の健康状態を記入する欄があります。そこに記入のあった児童と内科検診を欠席した児童が対象となります。学校医の先生(内科)に診ていただきます。また、健康診断において所見があった児童は病院を受診して、水泳の可否の判断を治療報告書に記入していただいでください。



食後に歯をみがくことができた日は、自分の好きな色をぬりましょう。



児童のみなさんには、印刷したカレンダーと歯ブラシを配布します。ご家庭で活用ください。

ねん 年 くみ 組 なまえ 名前

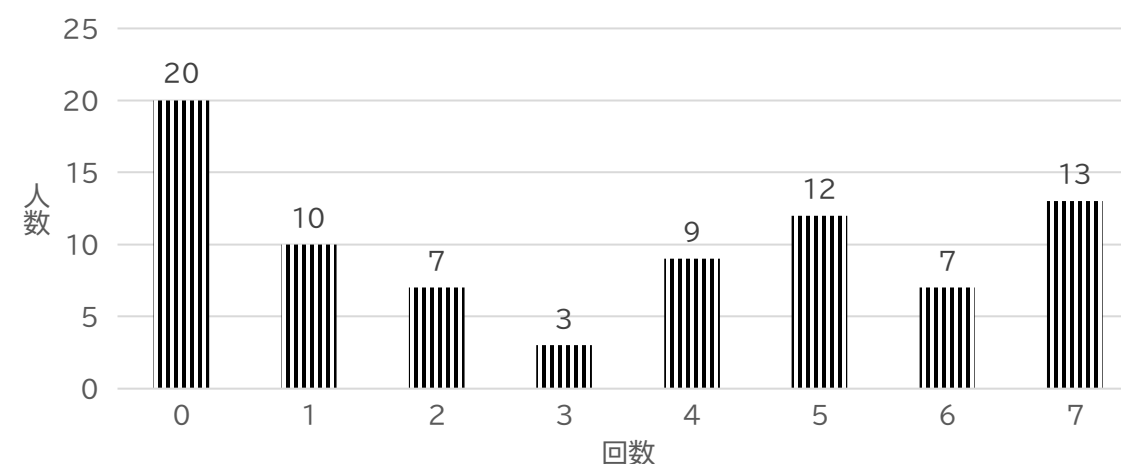
すいみん時間振り返りカード集計

5月8日～5月14日に「すいみん時間」をチェックしました。睡眠時間は十分とれていましたか？また、規則正しく寝て起きることができましたか？厚生労働省の「健康づくりのための睡眠ガイドライン」に、小学生は「9～12 時間」の睡眠が必要と書いてあります。夜の9時に寝て、朝、7時に起きると10時間の睡眠です。

よくねむると、よいことがたくさんあります。①体のつかれがとれる ②心がおちつく ③記おくを整理する ④成長ホルモンが出る ⑤病気から体をまもる

次のグラフは、「すいみん時間振り返りカード」を学年別に、9時30分までに寝た回数ごとに人数を集計しました。★目標は9時就寝です！

1週間のうち9時半までに寝た回数と人数：4年生



1日の充実は睡眠から始まります！

4年生は、9時半までに毎日寝ている児童が13人、9時半以降に毎日寝ている児童が20人という結果になりました。よく眠るとよいことが5つありますが、どれも健康に過ごすために欠かせない大切なことです。学年が上がるにつれて就寝時間が遅くなっていく傾向があります。習い事等で早く寝ることが難しいこともあるかもしれませんが、できるだけ「早寝」を心掛け、健康で充実した毎日をご過ごしてほしいと思います。学校でも指導声掛けを続けますが、保護者の皆様もお子さんと、睡眠前の過ごし方（例えば、宿題は先にやる。入浴の時間を決めておく。）や寝る時間について話し合う機会を設けていただきますようお願いいたします。