

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。

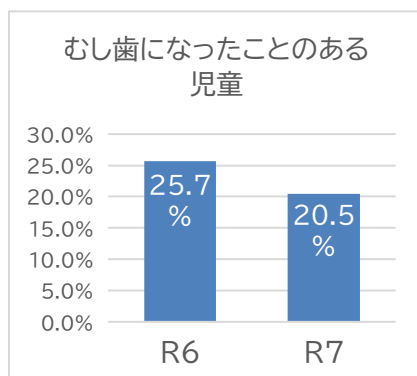
3年生は、6月19日（木）に歯科指導があります。染め出しの錠剤を配布しますので、ご家庭でやってみてください。また、4年生に加え3年生も6月20日から毎週金曜日にフッ化物洗口を実施します。コップを持参してください。

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。



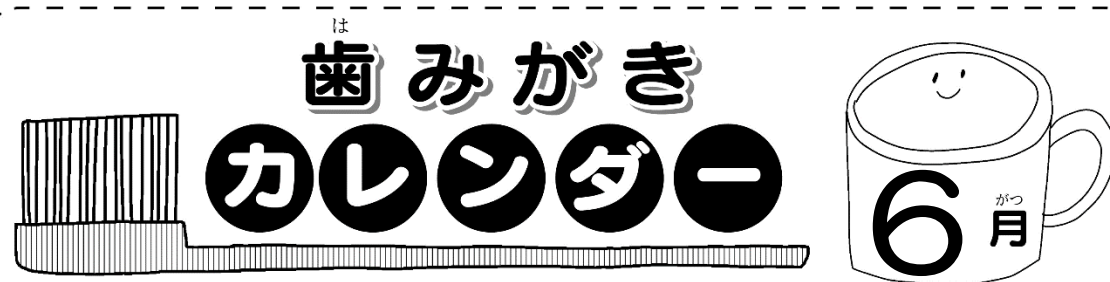
みみ 耳そうじは
しましたか？

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

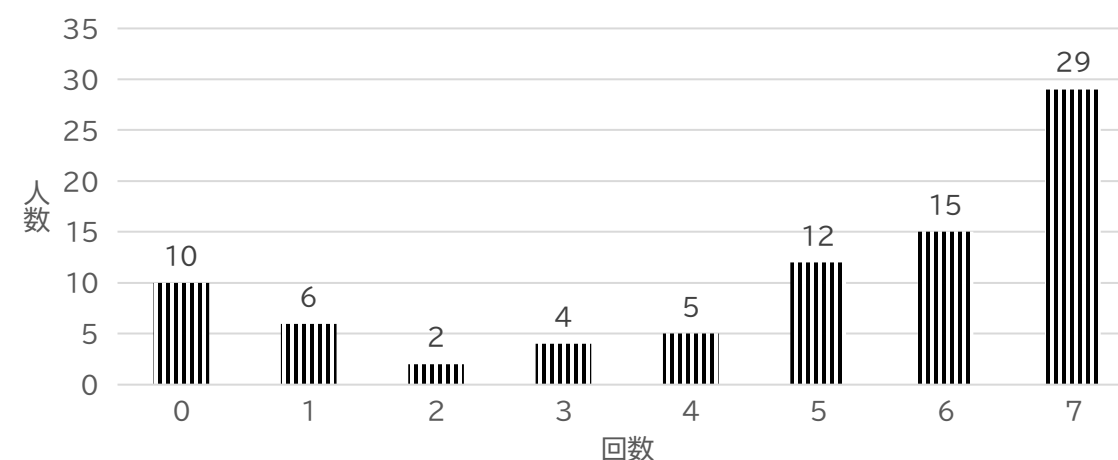
すいみん時間振り返りカード集計

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、10時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10時までに寝た回数と人数:5年生



高学年として、自分で睡眠時間の管理を！

5年生では、100人中83人が提出できました。そのなかで毎日10時までに寝る習慣が身についている児童は29人と最も多い結果となりました。一週間のうち5日以上10時までに寝ることができた児童は全体の約67%で多くの児童が早く寝ることを意識している様子が見られました。しかし、目標睡眠時間は9時です。5年生の発達段階ではまだまだ睡眠時間は足りていません。

上記のように、睡眠不足は心と体に大きな影響を与えます。少しでも多く10時までに寝られる日を増やすために、学校でも指導声掛けを続けますが、自分でも睡眠時間の管理ができるよう家庭でも話し合しましょう。(例えば、宿題は先にやる。入浴の時間を決めておく。)