

# ほけんだより7月

令和7年 7月 9日  
江戸川区立篠崎小学校  
校長 平林 千恵  
養護教諭

今年は、梅雨明けが早いと予想されており、夏は酷暑となりそうです。暑さや雷に注意しながら、子供たちは元気に過ごしています。プールや暑さで疲れやすいため、早寝を心がけましょう。また、夏休みに入っても、規則正しい生活リズムに注意し、元気に過ごせるようご配慮お願いいたします。



## 健康診断の結果、有所見者の受診率

定期健康診断で所見のあった児童には、「お知らせ」を配布しています。治療が済みましたら、速やかに「治療の報告」をご提出ください。安全安心な状態で教育活動に取り組めるよう受診率100%を目指しています。

現在、「治療の報告」が未提出のご家庭には、個人面談の際、再度「お知らせ」を配布しますので、夏休みに受診し、2学期に登校した際、「治療の報告」の提出をお願いします。

令和7年度健康診断の受診率 (%) 7月3日現在

| 内科    | 眼科   | 耳鼻科  | 歯科   | 視力   | 聴力   |
|-------|------|------|------|------|------|
| 100.0 | 83.3 | 94.1 | 50.0 | 67.0 | 77.7 |

## プール学習を安全に行うための約束



睡眠をたっぷり取って  
体調を整える。



朝ごはんを食べて、  
しっかり栄養をとる。



朝、健康チェックをして  
体の様子を確認する。

## 汗の話

汗には、「いい汗」と「悪い汗」があるのを知っていますか？

汗のもとには血液であり、汗腺と呼ばれる部分で必要以上のミネラルが排出されないよう調整されています。

「いい汗」とは、この調整がうまくいっているときの汗です。さらさらしている、においがいい、乾きやすいなどの特徴があります。

一方、調整がうまくいかず、水分とともにミネラルや老廃物などが流れ出てしまうのが「悪い汗」です。何しろ余計な成分が混じっていますから、肌がベタベタしたり、においがしたりします。この「悪い汗」によって身体に必要な成分が失われると、夏バテや熱中症のリスクが高まる原因になります。

「いい汗」をかくて健康に過ごすために、以下のことに注意しましょう。

- ・水分補給を心がける
- ・エアコンの温度を28℃前後に保つ
- ・湯船に浸かる
- ・バランスのよい食事を摂る
- ・適度な運動をする



## はみがきカレンダーに取り組みます

6月に歯ブラシを全校に配布しました。1年生は毎月歯ブラシの配布があります。初回配布時に、6歳臼歯が生えてくる時期で、これから一生使う大切な歯だから、歯みがきがんばろうとお話ししました3年生は、6月に学校歯科医の北方先生と恩田先生から、歯みがきの大切さや、歯みがきのポイントを教えてもらいました。また、染め出しのタブレットを配布しましたので、お家で挑戦し、自分はどうなっているか気をつけて歯をみがいたらよいか考えた児童もいました。

夏休みは、全校で「はみがきカレンダー」に取り組みます。鏡をよく見て、みがき残しがないかチェックしましょう。また、3年生くらいまでは、お家の方の仕上げみがきが必要とされています。江戸川区のHPに小学生の歯のみがき方の動画があります。参考にして、丁寧な歯みがきを習慣にしてほしいと思います。



前歯のみがき方



奥歯のみがき方