

# ほっけんだより7月



令和8年7月1日  
江戸川区立篠崎小学校  
校長 平林 千恵  
養護教諭

今年の夏も40℃以上の酷暑日が警戒されています。また、プールや暑さにより疲れがたまりやすくなってきます。夏休みを楽しく元気に過ごすためにも、早寝早起き朝ご飯を心がけて生活しましょう。



## 健康診断について

健康診断にご協力いただきありがとうございました。7月中に健康診断の結果を配布いたします。確認後は、各ご家庭で保管してください。

## はみがきカレンダーを実施します

6月に全校に歯ブラシを配布し、給食後の歯みがきを実施しました。3年生は歯科校医の北方先生に、歯みがきの大切さや歯磨きのポイントを教えていただきました。

夏休みは、はみがきカレンダーを実施します。食後には、みがき残しがないように、ていねいに歯をみがきましょう。



## 熱中症に注意!



かぜとお  
風通しの  
良い服

きゅうけい すず  
休憩は涼しい  
場所で取る

のどが渴く前に  
水分補給

あせ  
汗はそのままにせず  
こまめに拭く

しょくじ すいみん  
食事・睡眠を  
しっかりとる

## よい睡眠をとりましょう

ゴールデンウィーク明けに、すいみん時間振り返りカードを記入していただきました。下のグラフは1、2年生の結果です。厚生労働省によると、小学生には9~12時間の睡眠が推奨されています。



毎日9時までに寝られた児童は15%でした。一方で、1週間のうち1度も9時までに寝られなかった児童が32%いました。特に低学年では保護者の方の協力が大きいと考えられます。ご家庭でも生活リズムを見直し、十分な睡眠時間を確保できるよう、ご協力をお願いします。

## よい睡眠をしっかりとるために

朝起きたら太陽の光を浴び、朝食をちゃんと食べる  
(体内時計のズレをリセットする)

寝る直前までスマホを見ない  
(画面から出る光と情報刺激によって睡眠の質が低下してしまう)

日中に適度な運動をする  
(運動習慣のある人のほうが寝つきがよくなる)

寝る前に物を食べない  
(消化のために胃や腸が活動し、眠りを妨げてしまう)

寝室の環境を整える(部屋を暗くし、静かで心地よい温度・湿度にするとよい)

# ほっけんだより7月



令和8年7月1日  
江戸川区立篠崎小学校  
校長 平林 千恵  
養護教諭

今年の夏も40℃以上の酷暑日が警戒されています。また、プールや暑さにより疲れがたまりやすくなってきます。夏休みを楽しく元気に過ごすためにも、早寝早起き朝ご飯を心がけて生活しましょう。



## 健康診断について

健康診断にご協力いただきありがとうございました。7月中に健康診断の結果を配布いたします。確認後は、各ご家庭で保管してください。

## はみがきカレンダーを実施します

6月に全校に歯ブラシを配布し、給食後の歯みがきを実施しました。3年生は歯科校医の北方先生に、歯みがきの大切さや歯磨きのポイントを教えていただきました。

夏休みは、はみがきカレンダーを実施します。食後には、みがき残しがないように、ていねいに歯をみがきましょう。



## 熱中症に注意！



かぜとお風通しの良い服

休憩は涼しい場所で取る

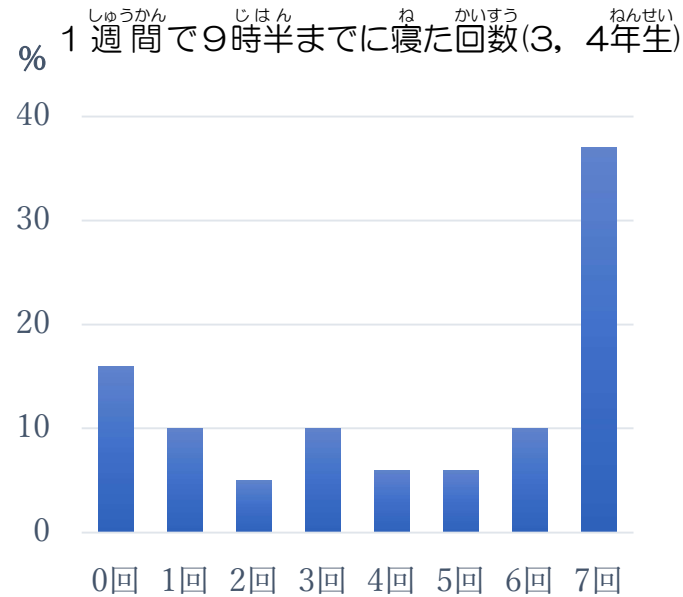
のどが渴く前に水分補給

汗はそのままにせずこまめに拭く

食事・睡眠をしっかりとる

## よい睡眠をとりましょう

ゴールデンウィーク明けに、すいみん時間振り返りカードを記入していただきました。下のグラフは3、4年生の結果です。厚生労働省によると、小学生には9～12時間の睡眠が推奨されています。



1週間毎日9時半までに寝た児童が37%、週に6回の児童を合わせると約半数の児童が9時半までに寝ることができています。睡眠中に記憶の整理がされると言われています。次の日の学習に集中できるように、生活習慣と睡眠環境を整えましょう。

## よい睡眠をしっかりとるために

朝起きたら太陽の光を浴び、朝食をちゃんと食べる  
(体内時計のズレをリセットする)

寝る直前までスマホを見ない  
(画面から出る光と情報刺激によって睡眠の質が低下してしまう)

日中に適度な運動をする  
(運動習慣のある人のほうが寝つきがよくなる)

寝る前に物を食べない  
(消化のために胃や腸が活動し、眠りを妨げてしまう)

寝室の環境を整える(部屋を暗くし、静かで心地よい温度・湿度にするとよい)

# ほっけんだより7月



令和8年7月1日  
江戸川区立篠崎小学校  
校長 平林 千恵  
養護教諭

今年の夏も40℃以上の酷暑日が警戒されています。また、プールや暑さにより疲れがたまりやすくなってきます。夏休みを楽しく元気に過ごすためにも、早寝早起き朝ご飯を心がけて生活しましょう。



## 健康診断について

健康診断にご協力いただきありがとうございました。7月中に健康診断の結果を配布いたします。確認後は、各ご家庭で保管してください。

## はみがきカレンダーを実施します

6月に全校に歯ブラシを配布し、給食後の歯みがきを実施しました。3年生は歯科校医の北方先生に、歯みがきの大切さや歯磨きのポイントを教えていただきました。

夏休みは、はみがきカレンダーを実施します。食後には、みがき残しがないように、ていねいに歯をみがきましょう。



## 熱中症に注意！

かぜとお  
風通しの  
良い服

休憩は涼しい  
場所で取る



のどが渴く前に  
水分補給

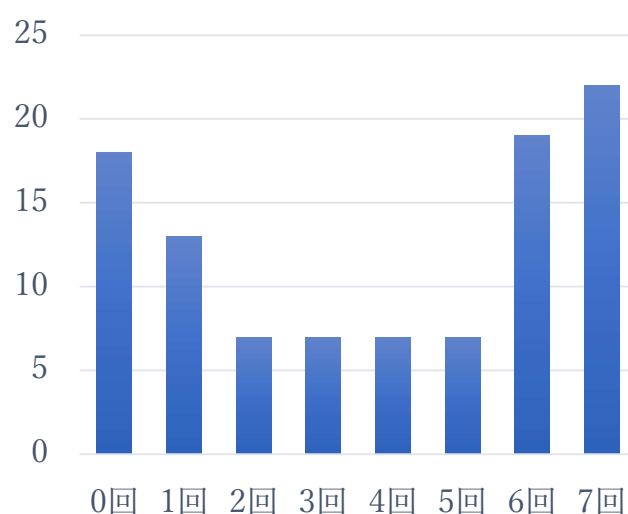
汗はそのままにせず  
こまめに拭く

食事・睡眠を  
しっかりとる

## よい睡眠をとりましょう

ゴールデンウィーク明けに、すいみん時間振り返りカードを記入していただきました。下のグラフは5、6年生の結果です。厚生労働省によると、小学生には9～12時間の睡眠が推奨されています。

1週間で10時までに寝た回数(5,6年生)



1週間毎日10時までに寝ることができた児童が22%いる一方、1回も10時までに寝られなかった児童が18%います。

自分の生活スタイルに合わせて、睡眠時間だけでなく、睡眠の質も重視した、よい睡眠をとれるようにしましょう。

## よい睡眠をしっかりとるために

朝起きたら太陽の光を浴び、朝食をちゃんと食べる  
(体内時計のズレをリセットする)

寝る直前までスマホを見ない  
(画面から出る光と情報刺激によって睡眠の質が低下してしまう)

日中に適度な運動をする  
(運動習慣のある人のほうが寝つきがよくなる)

寝る前に物を食べない  
(消化のために胃や腸が活動し、眠りを妨げてしまう)

寝室の環境を整える(部屋を暗くし、静かで心地よい温度・湿度にするとよい)