

ほけんだより 7月

令和8年6月30日
江東区立毛利小学校
校長 赤堀 美子
養護教諭 田中このみ

雨や湿度の高い日が多かった6月が終わり、夏休みまで登校日はあと13日となりました。夏の暑さによる体調不良の症状をまとめて「夏バテ」ということがありますが、本格的な暑さの前に夏バテ対策を意識しましょう。

7月の保健目標 夏の健康に気をつけよう

夏バテ対策はこれだ！

- 生活リズムを整える
- 体を冷やしすぎない
- 適度な運動をする
- こまめに水分補給をする
- 栄養バランスのよい食事
- 入浴時は湯舟につかる
- 睡眠をじゅうぶんにとる



大事な塩分・糖分 摂りすぎも注意

スポーツドリンクは食事が摂れない時の栄養補給に適していますが、毎日頻繁に飲み続けると糖分の摂り過ぎで体調不良やむし歯に繋がる心配があります。また、血糖値が上がると喉の渇きが促進されてしまいます。

塩分は食事を通してほどよく摂取し、大量の汗をかく時に意識的に補給できると良いと思います。また、こまめに汗をかくことで、汗に含まれる塩分が体外に出る前に再吸収される仕組みが向上します。汗をかく習慣が暑さに負けない体づくりに繋がります。



21（火）林間学校事前検診

5年生 13:10～

わたしの健康（検温を記入）を忘れずに。



虫刺され

かゆいときは、水や氷（保冷剤）で冷やすと楽になります。腫れが続くなど炎症が強い場合は皮膚科受診をお勧めします。

歯ッピーカード ありがとうございました



保護者の方へ

担任の先生から皆さんのカードをお借りし、感想やお家の方からの応援のお言葉も全て読ませていただきました。普段から関心をもって丁寧に歯みがきをしているご家庭や、今回「歯みがきのポイント」を見ながらカードに取り組んでくれた子などの様子も知ることができました。ご家庭でも継続して、声かけ等をお願いします。（標語作品はまとめて応募します。）



毛利っ子の声を紹介

- ・はをみがいたらすっきりしたよ。（1年生）
- ・はッピーカードでいてねいにみがけるようになった。（2年生）
- ・ハッピーを14ひきかけたからうれしい（4年生）
- ・これからも毎日朝も夜もちゃんと歯みがきをして歯をきれいにしていきたいです。（5年生）



おうちの人から（一部抜粋）

- ・いつもすぐおわらせてしまうのですが、時間を意識して丁寧にできました。
- ・毎晩フロスもして歯ブラシ頑張っています。より丁寧にこれからも磨いてほしいです。
- ・朝もしっかりみがけるように時間の使い方を考えられると嬉しいです。ごはんをおいしく食べられるよう歯みがきががんばって！

歯科健康診断の結果

むし歯のあった人：40人

受診報告済…12人

歯科受診がお済みでないご家庭は、お早めに受診をお願いします。診断報告をお待ちしています。



- ・定期健康診断に関するご協力ありがとうございました。「定期健康診断の記録」を配布しました。ご確認いただき、気になる箇所があればご連絡ください。学年によって、対象ではない検査項目は空欄になっていますのでご了承ください。
- ・定期健康診断後も、身長・体重・視力・聴力は保健室で測定可能です。検査をご希望の方は学校までご連絡ください。
- ・6月は内科的訴えの中でも「頭痛」による来室が目立ちました。発熱の前ぶれとして痛みを感じることもあれば、天気（気圧）によるもの、片頭痛のようなもの、睡眠不足が心配される場合などもあります。強い光や音を避けて生活を整え、訴えが続く場合や受診をした時などは学校にお知らせください。
- ・心と体は一体です。お子様の心身のことで気になることや心配なことがあれば、お気軽にお声かけください。

