

ほけんだより 7

令和8年7月9日
大田区立東糀谷小学校
保健室

7月になりました。まもなく梅雨が明け、夏がやってきます。天気予報では今年も暑い夏が予想されています。水分をこまめにとり、暑いときは決して無理をしないで、熱中症の「危険」から自分の生命を守りましょう。

もうすぐ夏休みです。夏休み中もいつもと同じ「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、生活リズムよく元気にすごしましょう。



今月の目標 暑さに負けず元気に過ごそう

早寝・早起きの
生活リズム

お風呂は湯船に
ゆっくりつかる

十分な
すいみん

こまめに
水分補給

エアコンで
体を冷やし
すぎない

暑さに気を
つけて
適度な運動

三度の食事を
バランスよく
しっかり食べる

ザ・夏バテ対策！

／ スマホ・タブレット ／ わが家のルールを決めよう

夏休み中、ずーっとスマホやタブレット漬けに…なんてことがないように、
おうちの方とルールを決めましょう。自分も納得できるルールにするのが大切です。



たとえば

- 使用する場所を決める
- 終わりにする時間を決める
- 危険を避けるための決まりを作る
- ダウンロードして良いアプリを決めておく
- アウトメディアデーを作る など

保護者の皆様

○「けんこうカード」をご確認ください

「定期健康診断
結果のお知らせ」
を配付します

※ご不明な点などありましたら、
保健室 小泉まで御連絡ください。

定期健康診断が終了しました。御協力ありがとうございました。
結果を「けんこうカード」に貼って、配付します。お子様と一緒に内容を御確認いただき、2か所の「保護者印」の欄（見開き左ページ真ん中あたりと、右ページ当該学年4月の欄です）に押印（またはサイン）の上、

7月13日（月）までに学校にお戻しく下さい。

よろしく願いいたします。

※医療機関への受診がまだの方は、夏休み期間を利用して、受診していただきますよう、お願いします。



○4年生が歯みがきの学習を行いました

6月学校公開の期間に、4年生が学校歯科医の岩田先生を講師に、歯みがきの学習を行いました。保護者の皆様には、持ち物など御協力をいただきありがとうございました。岩田先生からは、「歯を1本ずつ丁寧に磨くことが大切」とのこと、特にこどもは、口の中を鏡に映して、鏡を見ながらみがくとよいとのことでした。歯、口腔の健康を守ることは、生涯を健康に過ごすことにつながります。毎日の丁寧な歯磨きを習慣にしていきましょう。



○8月末用に「早寝・早起き・朝ごはんチャレンジ」カードを配布します

1学期の間、感染症の流行はほぼ見られませんでした。日頃のこどもたちの体調管理に感謝いたします。夏休み期間は、御家族で健康に留意していただき、お元気にお過ごしください。

夏休みの終わり、8月27日～31日の5日間は、2学期に向けて御家庭で「早寝・早起き・朝ごはんチャレンジ」に取り組んでいただきたいと存じます。こどもたちが2学期、よいスタートを切れるよう、御協力をお願いいたします！

