



令和7年6月30日
大田区立六郷小学校
保健室

あしたから7月です。これからさらに気温が高くなり、暑い日が続きます。プールの疲れや暑さで元気がなくならないようにするには、体を休めることがとても重要です。

5月の早ね早起朝ごはんチャレンジの結果を見ると、“早ね”に課題のあるお子さんがたくさんいました。寝る時間が遅いと、睡眠時間も短くなってしまいます。早く寝るためにはどうするとよいか、生活を振り返ってみましょう。

7月の保健目標：夏を健康に過ごそう

<夏を健康に過ごすために気を付けること>

○冷たいものを食べすぎたり飲みすぎたりしないようにしましょう！

○熱中症予防をしましょう！

- ・外に行くときは水筒をもっていき、のどがかわく前に水分をとりましょう。
- ・体を動かすときは、こまめに休けいしましょう。
- ・外に出るときは帽子をかぶりましょう。

○生活リズムを整えましょう！

- ・早ね早起きをして、しっかりと睡眠をとりましょう。
- ・朝ごはんを食べてから登校しましょう。



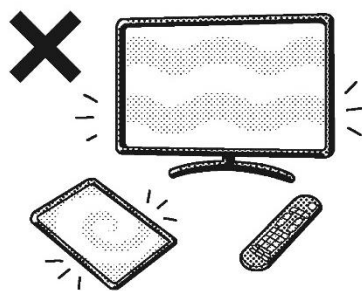
ぐっすりねむるためのくふう

まずは早く起きる



まずは朝早く起きて、1日元気に活動すれば、夜は早くねむくなります。

強い光をさける



ねる1時間前からは、テレビやタブレットを見るのをやめましょう。

入みんぎ式をつくる



例) 次の日の準備をしてベッドへ
ねる前に毎日同じ行動をすることで、ねむりにつきやすくなります。

定期健康診断の結果をお知らせします。

定期健康診断では、様々な書類の記入や検査などにご協力いただきありがとうございました。おかげさまで円滑に健康診断を進めることができ、5月22日（木）をもってすべて終了しました。

健康診断の結果は、区から送付される個票を「けんこうカード」に貼り付け、ご家庭にお返しします。学校にご提出いただいた「受診連絡票」も大切なお子さんの健康の記録ですので、個票と一緒に貼り付けてあります。併せてご確認ください。

個票は確認していただき、押印またはサインをして学校にご提出していただくようお願いします。ご不明点・間違い等ありましたら養護教諭までお知らせください。



<けんこうカード押印場所>

けんこうカードの左側に健康診断の結果が貼り付けられています。保護者欄がありますので、そちらに押印のうえ、学校にご提出ください。

◆ 令和7年度 定期健康診断結果のお知らせ ◆			
先に実施した本年度定期健康診断の結果は、下記のとおりです。お知らせします。 疾病異常の認められた方は、医療機関で必要な検査・治療を受けてください。			
身体計測	身長 125.8 cm 体重 27.8 kg	歯科	う歯 無し むし歯 なし 歯疾 ナシ
視力 ()内はめがね視力	右 1.0以上 () 左 1.0以上 ()	尿検査	1次 異常なし 2次
内科	せきちゅうの異常 ナシ 胸のかたちの異常 ナシ 運動器の異常 ナシ ひふの病気 ナシ	眼の病気	ナシ
耳鼻科	耳の病気 ナシ 鼻・のどの病気 ナシ	心音心電図検査	小中1年生対象
聴力異常	右 ナシ 左 ナシ	結核 X線精密検査	異常なし
		特記事項	
		保護者印	ここに押印をお願いします。

けんこうカード回収日：7月10日（木）

※ 裏面に5月の早ね早起き朝ごはん月間の取組結果を掲載しています。

早ね早起き朝ごはん月間にご協力いただき

ありがとうございました！



5月の早ね早起き朝ごはん月間に伴い、5月12日（月）～16日（金）にチェックシートを活用した早ね早起き朝ごはんチャレンジを実施しました。ご協力ありがとうございました。

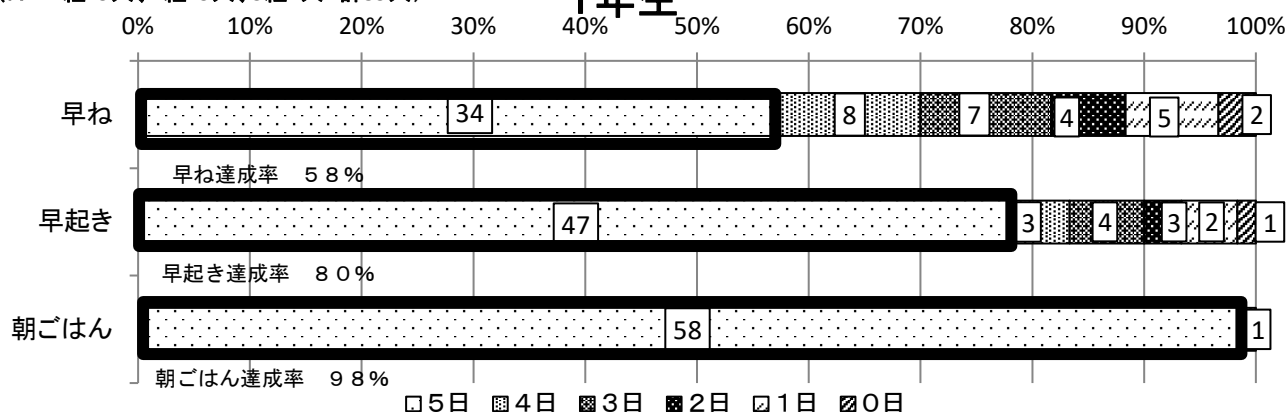
今回の結果から、全体的に“早ね”の目標達成ができず、目標時刻より遅くなっている様子が見られました。振り返りには、「夕ご飯の前にお風呂に入っておく」「宿題を先に終わらせておく」など早く寝るための工夫を考えている人もいました。ぜひその意識を継続して、早く寝る習慣を身につけて欲しいです。

また、小学生が規則正しい生活をしていくためには、おうちの方の協力が不可欠となります。習い事や、ご家庭の都合などで就寝時刻が遅くなってしまう日もあるかと思いますが、それ以外の日は早く寝るようにするなど、遅く寝ることが習慣にならないよう、ご家庭でもご協力をお願いします。

早ね早起き朝ごはんチェック

(N=1組29人、2組29人、3組1人 計59人)

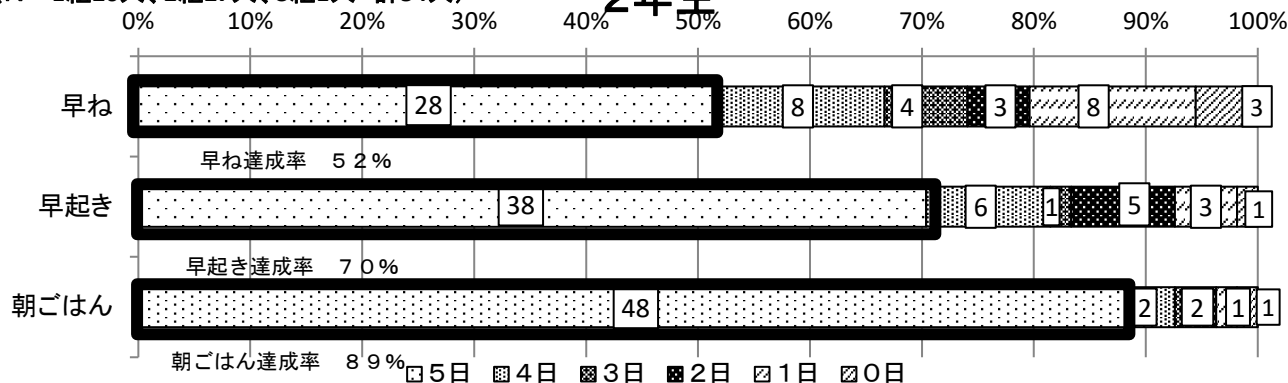
1年生



早ね早起き朝ごはんチェック

(N=1組26人、2組27人、3組1人 計54人)

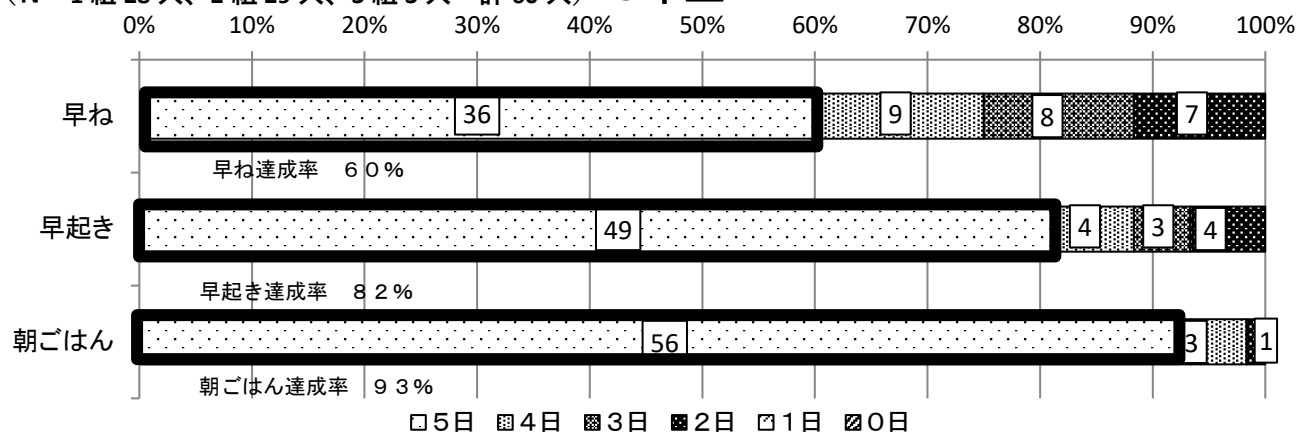
2年生



早ね早起き朝ごはんチェック

(N=1組28人、2組29人、3組3人 計60人)

3年生



※5月12日（月）から5月16日（金）の5日間で早ね早起きマスターが達成できた人を集計しています。
 次回は夏季休業の課題として、8月25（月）から8月29日（金）の5日間で早ね早起き朝ごはんチェックを実施いたします。

