

# ほけんだより 7月

令和8年7月1日  
小平市立上宿小学校  
保健室

いよいよこれから本格的な夏がやってきます。強い日差しや高い気温の日が続くため、熱中症には十分注意が必要です。

もうすぐ楽しみにしている夏休みです。夏休みは普段できない体験ができる貴重な機会ですが、その一方で、交通事故や水の事故、けがなどにも注意しましょう。ルールを守り、自分の命を大切にしながら、安全で楽しい夏休みを過ごしてほしいと思います。2学期に元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。

7月の保健目標：暑さに負けず、元気に過ごそう

夏は「ほどほど」が大切

部屋は

「ほどほど」に  
冷やす



冷たいものは

「ほどほど」にとる



うんどうも

「ほどほど」に  
しよう



ゲーム時間は

「ほどほど」にする



## 1学期の「定期健康診断の記録」について

健康診断へのご協力ありがとうございます。1学期分の「定期健康診断の記録」につきましては、7月10日(金)に個人情報用封筒に入れ配布します。「定期健康診断の記録」はご家庭で保管してください。個人情報用封筒は7月17日(金)までに学校へ返却ください。

なお、今年度の定期健康診断の結果は2ページ目をご覧ください。

## 夏休みこそ「睡眠」を大切にしよう

5・6年生は移動教室の出発一週間前から「健康カード」に健康状態を記入します。就寝時間を見ると23時、中には24時過ぎていることもあり、就寝時間が遅い児童が多く見られました。睡眠は、体や脳を休ませるだけでなく、成長や発達においてもとても重要です。

**十分な睡眠をとることで…**

- 体が成長する!
- 病気に負けない体をつくる!
- 集中力や記憶力が高まる!
- 気持ちも安定しやすくなる!

**睡眠不足が続くと…**

- 疲れやすくなる…
- けがをしやすくなる…
- 学習や運動の力を十分に発揮できなくなる…

毎日しっかり眠って、心も体も元気に過ごしましょう!

これから迎える夏休みは、学校がある日よりも生活リズムが乱れやすくなります。夜更かしや朝寝坊を続けた生活を続けると、2学期が始まったときに体が学校生活のリズムに戻りにくくなります。夏休み中も学校があるときと同じリズムで生活をしましょう。

暑さで疲れがたまりやすい季節だからこそ、十分な睡眠は熱中症予防や体調管理にもつながります。ご家庭でも、お子さんの睡眠時間や就寝前の過ごし方について話し合い、心と体の健康を支える生活習慣づくりにご協力をお願いいたします。

## 1学期の保健室 4月6日～6月30日

	4月	5月	6月
けが(すりきず・打撲等)	90人	123人	115人
病気(頭痛・腹痛等)	31人	50人	68人
けがでの病院受診	0人	1人	1人

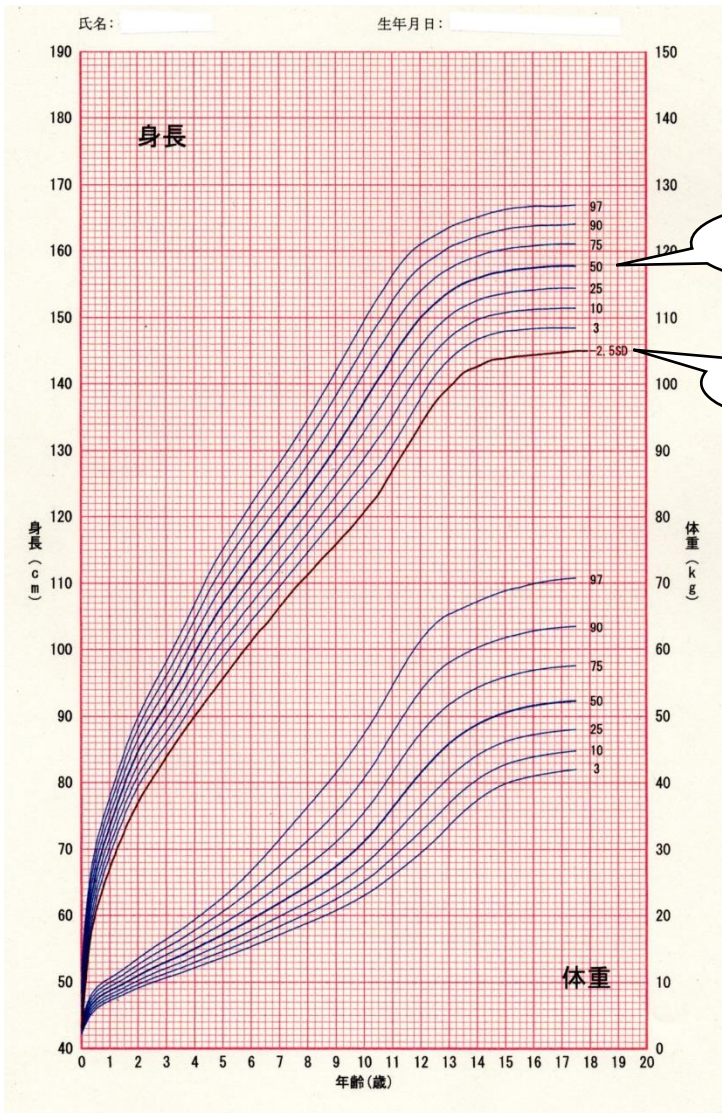
けがでの来室ではすり傷が一番多く、病気での来室では頭痛が一番多かったです。学校のけがで病院を受診し、日本スポーツ振興センターの申請をされる方は、学校までご連絡ください。

令和8年度 定期健康診断結果まとめ

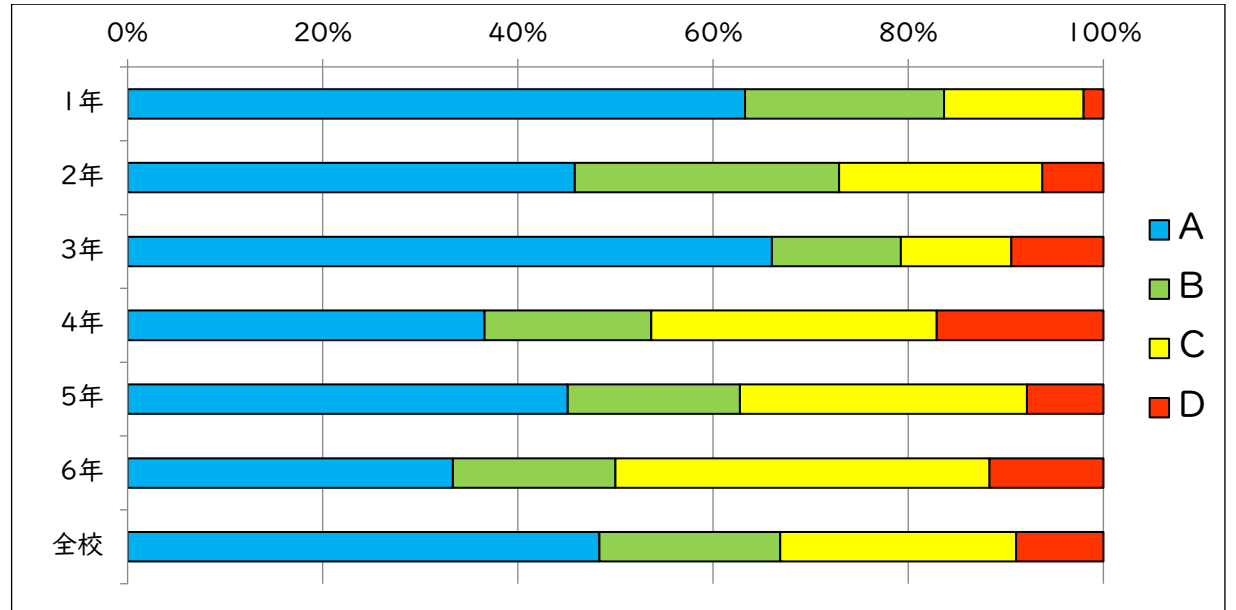
1 身長・体重平均

		1年	2年	3年	4年	5年	6年
男子	身長	116.6	123.5	129.4	134.9	137.7	146.7
	体重	21.6	25.1	28.6	31.9	35.2	40.4
女子	身長	115.2	120.6	128.2	133.3	139.6	148.0
	体重	20.3	23.0	26.9	30.8	33.9	41.3

発育状況には一人一人個人差があります。後日配布する「定期健康診断の記録」の裏面に「成長曲線」を載せる予定です。身長と体重がバランスよく成長しているかご確認ください。また、身長の成長曲線が「-2.5SD」に近い場合や、平均身長との差が大きい場合や身長の伸びが悪くなっている場合は、低身長や他の病気が疑われることがあります。早めに小児科の医師に相談することをお勧めします。



2 視力 ※ A…1.0以上 B…0.9~0.7 C…0.6~0.3 D…0.3未満



よく見えないことが勉強に集中できない原因になることがあります。早めに眼科医への相談をお勧めします。スマホやゲーム、タブレット等は時間を決めたり、目を休める時間を作ったり、ご家庭でもう一度ルールの確認をお願いします。

3 歯科

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
むし歯あり	7	3	5	4	3	9
COあり	1	5	2	1	1	3
要注意乳歯あり	2	0	2	1	5	4
歯垢付着あり	1	5	2	4	8	5
歯肉の炎症あり	0	0	3	2	3	0
歯石あり	2	3	3	1	3	4

(人)

CO : むし歯になりそうな歯  
 要注意乳歯: 抜いた方がよいかもしれない乳歯

乳歯と永久歯が混在していると、歯がみがきにくかったり、保護者の目や手が離れてくる高学年になると、みがき残しがあってもそのままになったりするため、歯垢の付着やむし歯が増える傾向にあるように感じています。お子さんの歯みがきの様子をチェックしてください。特に、むし歯は早期発見・早期治療が重要です。比較的時間のある夏休みが治療のチャンスです！