

保健だより 7月

令和8年7月6日
練馬区立豊玉南小学校
校長 長谷川 修
養護教諭 富田 紀子

家庭数配付

今年の夏も暑くなる予報がでています。学校でも、外遊びや体育等で、顔を真っ赤にしなが
ら汗びっしょりになって過ごしている子が増えてきました。夏バテして体調をくずしている子は
いませんか？まもなく夏休みです。これからやってくる本格的な暑さに負けずに過ごしましょう！

7月の保健目標

夏を健康にすごそう

「暑さに負けない生活ができているかな？」



○× つけてみよう	全部に○がつく生活をめざそう！
	のどがかわく前に水分をとっている
	水分はがぶ飲みせず、こまめにとるようにしている
	出かけるときには、帽子と水筒をもっていく
	夜10時にはぐっすり夢の中にいる
	お風呂では湯ぶねにつかってあたたまっている
	朝ごはんもしっかりと食べている
	遊びや運動をするときには、日かげで休けいの時間を作っている



熱中症を自分で防ぼう！

実は、今の自分の体が水分不足かどうかを、誰でも判断できる魔法のサインがあります。それは「おしっこの色」です。

おしっこの色で脱水チェック

透明に近い黄色	水がたっさん。普段通りに水分をとろう
薄い黄色	十分に水はあるけど、もう少し水分をとろう
濃い黄色	水分が減ってきた。1時間以内に250mL以上の水分補給を
茶色	体からのSOS！すぐに250mL以上水分補給を

トイレのたびに色を確認する。それが暑い夏を元気に過ごす体調管理のコツ。熱中症から自分を守るスペシャリストになりましょう！



子供はおとなより
熱中症になりやすいよ

60
〜
70
%
は水分



子どものからだの

「元気はつらつ ハンカチティッシュ チェックウィーク！」結果発表！

今年も、健康委員会のメンバーが、6月末に実施しました。きちんとハンカチとティッシュを身につけることは、体の清潔を保つためにも、マナーとしても、とても大切な習慣です。学校全体ではハンカチが79%、ティッシュが69.8%の所持率という結果でした。昨年度の1学期よりも良い結果でした。

元気はつらつな毎日の生活が送れるように、普段から忘れずにハンカチティッシュを身につけましょう！

ハンカチの部 第1位3年1組(95%) 第2位1年2組(94.9%) 第3位6年1組(93.4%)
ティッシュの部 第1位3年1組(94.3%) 第2位1年2組(94.2%) 第3位6年4組(93.4%)

〔おうちの方へ〕

◆定期健康診断の記録を家庭配付しました。

春の健診の実施にあたっては、ご理解・ご協力をいただきありがとうございました。6月末に健診の結果を全児童へ配付しました。各検査や健診で疾病や異常の疑いがあった場合に「結果のお知らせ」をお渡ししています。病気の早期発見・早期治療のために、できるだけ早い時期に受診をし、治療をすすめていただきますようお願いいたします。



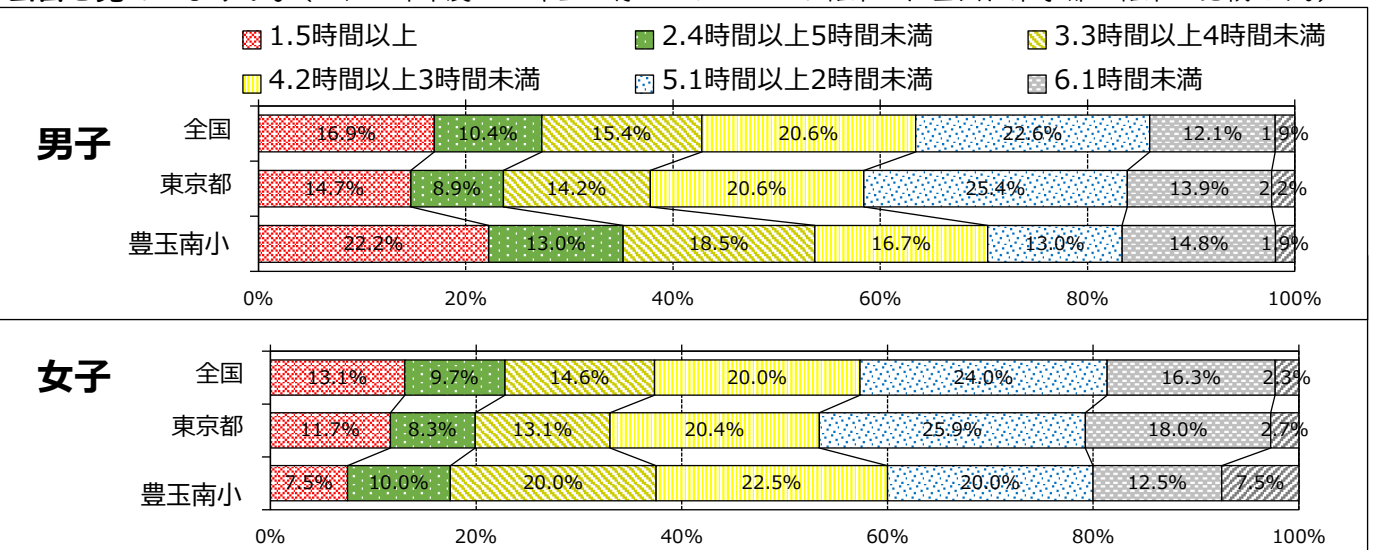
学校保健委員会について



先日、学校医の先生方、保護者の代表の方、教職員が参加し、今年度の健康診断の結果や、学校給食の様子、昨年度の体力テストの結果についての情報を共有し意見を交換しました。内容の一部をご紹介します。

Q 平日（月～金曜日）について聞きました。

学習以外で、1日にどのくらいの時間、テレビやDVD、ゲーム機、スマートフォン、パソコンなどの画面を見ていますか。（これは昨年度の5年生に行ったアンケート結果と、全国、東京都の結果の比較です。）



睡眠や食事、入浴、家族の団らんといった、日常生活の中での大切な時間が、メディア機器に触れる時間に奪われてしまっていないですか？これは、昨年度、5年生を対象に実施した新体力テストのアンケートの結果の一部です。3時間以上メディア機器の画面を見ている児童の割合が、全国平均、東京都平均よりも高い結果でした。また驚くことに、5時間以上も見ていると回答した児童が男子の2割を超える結果でした。今回のアンケートは「学校のある平日」が調査対象ですので、お休みの日にはもっと長いのかもかもしれません。成長期の今だからこそ、十分な睡眠やバランスのとれた食事でも欠かせません。メディア機器に時間を奪われずに、いかに成長期の日常生活を充実させていけるのか？が子供たちの健康を守る鍵となりそうです。

学校医の先生方や保護者の方々からも、様々なご意見をいただきました。子供の近視傾向について昨今大きく話題になっていますが、イヤホン等で大音量を聞くことによる難聴も懸念されているとのことでした（骨伝導のものも同様だそうです）。メディア機器については、目と同じく、耳の健康もまた、意識して環境を整えていくことが大切とのことでした。また、子供の生活習慣の見直しをする以前に、「まずは大人側の生活を見直していく必要もありますね」という話にもなりました。大人が食事中にスマートフォンを触っていませんか？大音量で音を聞いていませんか？大人がきちんと健康診断に行けていますか？大人側が自信と説得力をもって子供たちに健康について語れるようにすることもまた大切な、と感じました。

これから長い長い夏休みがやってきます。子供たちと同じように、保護者のみなさんも健康を意識し、ご自身の体を大切にしてお過ごし姿をぜひ子供たちに見せてあげてください。また、メディア機器と触れる時間を、自然と手放せるような、ワクワク♪する楽しい計画を子供たちと立ててみて欲しいと思いました。