

ほけんだより 7月号



令和7年6月30日
練馬区立大泉北小学校
校長 松井 貴子
大泉北小学校 保健室

梅雨から夏へと移っていく時期です…!

汗をかいたら こまめにふこう



梅雨が明けたと思ったらまた雨が降ったり、お天気が不安定ですね。
汗拭き用のタオルや、薄手の上着などを使って、自分で体温を調節できるよう、工夫して過ごしてみましょう。また、これからは夏本番です。
「早寝・早起き・朝ごはん」の生活リズムを整えて、暑さに負けない体をつくっていきましょう!

7月のほけん目標：夏を健康に過ごそう

水筒、汗ふきタオル、帽子などをうまく使って、暑さに負けず元気に過ごしましょう。
学校の冷水機で、水筒へ水の補充もできます。上手に活用しましょう。



保健室前の掲示板では
暑さ指数(WBGT)を
毎日測って掲示しています。
ぜひ参考にしてください!



熱中症の症状を覚えておきましょう



【重症度Ⅰ度(軽症)】手足のしびれ、めまい・たちくらみ。こむらがりなど→涼しい場所に避難、体を冷やして水分補給。



【重症度Ⅱ度(中等症)】吐き気がする、頭痛、だるい、意識がおかしいなど→すみやかに医療機関を受診。



【重症度Ⅲ度(重症)】意識がない、返事をしない、けいれん、まっすぐ歩けない、体が熱いなど→救急車を呼ぶ。

保護者のみなさまへ

◆定期健康診断へのご協力をありがとうございました

「定期健康診断の記録」をお配りしました。ぜひお子さんと一緒に見ていただき、成長のようすや各検診結果の確認をお願いいたします。

また、受診のおすすめをもらった場合は、早めに受診し、受診報告書を学校にご提出ください。



◆「よい歯のバッジ」について

歯科検診を受けた児童にお配りしました。欠席のご家庭は、受診報告書を提出いただいた際にバッジをお渡ししますので、ぜひ早めの受診をお願いいたします。



がっき しんたいけいそくけっか へいきん 1学期・身体計測結果の平均

※体の成長や程度には個人差があります。
ご心配なことがあればいつでもご相談ください。

	しんちょう 身長 (cm)		たいじゅう 体重 (kg)	
	男子	女子	男子	女子
1年	115.4	116.5	20.5	21.2
2年	123.9	121.5	24.4	24.0
3年	128.6	127.1	28.3	26.2
4年	135.4	135.0	32.8	31.3
5年	139.1	141.6	33.9	35.4
6年	144.8	149.1	37.1	40.7

へいきんち くら しんちょう ちい ふと ふあん かん ひと
平均値と比べて「身長が小さい」「太っている」などと不安に感じる人もいるかもしれませんが、
からだ せいちょう ひとりひとりちが からだ ひ び せいちょう ただ しょくせいかつ
体の成長のようすは、一人一人違うものです。みなさんの体は日々成長しており、正しい食生活や
すいみん うんどうしゅうかん み つ けんこうてき たいかく
睡眠、運動習慣を身に付けることで健康的な体格になっていきます。

ぜんこくしょうがくせい は たいかい さんか 全国小学生歯みがき大会に参加しました!

ねんせい は びょうき しにくえん は きほん
4年生が歯ぐきの病気(歯肉炎)や、歯みがきの基本について
まな たいかいさん か ご しゅうかん は と
学びました。大会参加後は、1週間歯みがきチャレンジにも取り
く 組みました。おうちで歯みがきチェック(歯垢の染め出し)をした、4年生の感想を紹介します。



おくば は は あいだ
奥歯、歯と歯の間にみがきのこしが
あった。うら面も少しよごれていた。
は ま つか
歯のすき間は、フロスを使いたい。

おも い じょう おお
思った以上にみがきのこしが多かった。
これからはかがみを見ながら、1本1本
やさしく、ていねいにみがいていきたい。