

お子様と一緒に読んでください。



令和8年7月1日
練馬区立泉新小学校
校長 山岸 史子

入学・進級から3か月が経ち、教室で生き生きと過ごす児童の姿がみられます。その一方で、暑さ・疲れ・感染症など、様々な理由で体調を崩す児童も多くみられます。保健室で子供たちと話す中で、朝すっきり起きられないという子が多い印象です。時間的な原因では、習い事で帰りが遅い、ゲームやスマホで夜更かししていた、など様々なようです。また、梅雨の時期は、蒸し暑くて寝苦しかったり、日照時間が少なく睡眠ホルモンが分泌されにくかったりして、睡眠の質が下がりやすい傾向にあります。お子様がすっきり起きられない場合は、ぜひ、睡眠時の気温・湿度の調整や寝具の調整をしてみてください。



～ 3,4 年歯垢染色 / 2 年歯みがき指導を実施しました ～



3,4 年生は本校歯科医の田家先生と、いしかわ歯科医院の歯科医師・歯科衛生士の方々に来校いただき、歯垢染色を行いました。「ここの大人の歯が生えてきたところ難しいんだよね」「奥歯の頭のところがすごく赤くなった」など、自分の歯とにらめっこしながら一生懸命歯磨きをしていました。

2年生は石神井保健相談所の歯科衛生士さんに来校いただき、歯みがき指導を行いました。歯を舌で舐めると「しこう」が残っているか確認できると教えてもらい、実施すると「わーぬるぬるしてる、どうしよう」「なんかざらざらかも」など、「しこう」があることを確認し、その後は歯みがきのやり方を真剣に確認していました。

7月に入り保健室の前の掲示も熱中症に関するものに変更しました。運動会練習の頃からすでに、「のどがかわくまえにのむんでしょ～」「ぼうしはだいじだよ」など、子供たちは水分補給、帽子をかぶる、日陰を活用する、こまめな休養、という基本的な熱中症対策は身に付いてきているようです。

そこで、もう1歩進んで、自分の体調をチェックする力をつけてほしいと思っています。自動で流れてしまうトイレも増えてきていますが、ぜひ自分の「おしっこの色」を見る子になってほしいです。尿や便の様子を確認するために便器は白いのです。

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	水がたたくさん。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！

「健康アップ講話」(学校保健委員会)を開催します

耳鼻科医の加藤先生に「花粉症は治せる時代に！？～知っておきたい舌下免疫療法のお話～」という講話をしていただきます。詳しくは、6/22(月)に sigfy 配信のお知らせをご覧ください。

1. 日 時 7月16日(木) 14:45～15:45
2. 場 所 本校 家庭科室(2階)

参加申し込みは、本日7月1日(水)で締め切りますが、急遽参加できるようになったなども大歓迎です。参加ご希望の方はお電話か担任への連絡帳等で学校へお知らせください。