



令和7年7月2日
台東区立谷中小学校

保健目標

なつ けんこう す
夏を健康に過ごそう



梅雨時期とは思えないほどの真夏日があったり、急な雨があったりと天気や気温の変化が大きい
ためか、発熱・頭痛などの欠席も増えています。気温が高くなり寝苦しい日もありますが、エアコ
ンなども上手に活用し、十分な睡眠がとれるよう工夫をお願いします。また、水泳指導も始まって
いますので、朝の検温とお子さんの健康観察をよろしくお願いいたします。

定期健康診断を終えて

おかげさまで、今年度の健康診断が終了しました。事前の書類提出や準備等、ご協力ありがとうございました。

本日、定期健康診断の記録を配付しました。内容を確認し、以前配布した「健康の記録」に貼り付け
るなどして健康管理にご活用ください。1年生は「健康の記録」に添付して配付します。回収は行いま
せんので、ご家庭で保管してください。あわせて1年生には台東区から配布の「児童・生徒の健康手帳
を配付」しました。

また、裏面に身長体重成長曲線を印刷しています。身長体重がバランスよく成長しているか、ご確認
ください。※成長には個人差がありますのでおおむね3～97パーセントイル内で線に沿った成長であ
れば問題ありません。成長に伴い、基準線を2本またいで増減する場合には、専門医への相談をお勧め
します。

健康診断の結果、まだ治療が済んでいない疾病がありましたら、夏休み中に受診し「受診報告書」を
ご提出くださいますようお願いいたします。なお、学校の健康診断は異常や疑いのある人をふるい分ける「ス
クリーニング」のため、最終的に病気や異常がない場合もありますので、ご理解ください。

4年生「小児生活習慣病 予防健診」について

台東区では小学4年生を対象に「小児生活習慣病予防健診」を実施しています。館山
説明会の時にお配りした封筒資料の「チェックシート回答書」は全員提出のため7月8
日(火)までに担任に提出してください。

令和5年度に健診を受診した小学4年生のうち、5割程度の子供たちに指導や助言が
必要でした。生活習慣病の芽が育たないよう、生涯を通じた健康づくりのために、ぜひ
夏休みの期間を利用して受診をお願いします。

～6年生 歯の優良児童の表彰を行いました～

6月30日（月）の全校朝会にて歯の優良児童の表彰を行いました。歯科健診で歯と口の健康状態を診て、優良児11名を学校歯科医の伊藤先生に選んでいただきました。優良児には賞状が送られます。おめでとうございます。

みなさんも、健康な口と歯で過ごせるよう毎日丁寧な歯みがきを意識しましょう。



歯みがきがんばい週間ありがとうございました

保健委員会の児童が各教室に出向き、学年の目標に合わせた歯みがきのポイントを話しました。「緊張したけど頑張った」と、保健委員会の児童も達成感がありました。

また、ご家庭で歯垢の染め出しや歯みがきチェックのご協力ありがとうございました。「奥歯のみぞに汚れが残っていた」「でこぼこした所を気をつけてみがいた」など自分なりの工夫や頑張りが見えました。小学校6年間は、乳歯から永久歯の生え替わりの時期なので、どうしても磨きにくい箇所が出てきます。10歳くらいまではスキップもかねて仕上げみがきのご協力をよろしくお願いします。



ねっ ちゅう しょう げん いん
熱中症の原因は
3つの不足!?

すい みん ぶ そく
睡眠不足

すいみん ぶ そく あせ
 睡眠不足だと汗を
 しっかりかけなくなっ
 て、体温の調節がう
 まくできなくなるよ。
 まいにち ね
 毎日しっかり寝よう。



すい ぶん ぶ そく
水分不足

なつ あせ
 夏はたくさん汗をか
 くら、体の水分が
 足りなくなるよ。こ
 まめに水分補給をし
 よう。



うん どう ぶ そく
運動不足

うんどう ぶ そく たいりょく
 運動不足だと体力が
 落ちて熱中症になり
 やすくなるよ。朝や
 夕方など涼しい時間
 に軽い運動をしよう。



ねっちゅうしょう じぶん からだ ちょうし かんが こうどう
 熱中症にならないように自分の体の調子を考えて行動しましょう