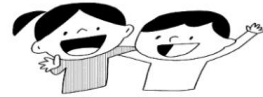


令和8年7月3日
台東区立谷中小学校

保健目標

なつ けんこう す
夏を健康に過ごそう



梅雨時期、天気や気温の変化が大きいためか、発熱・頭痛、腹痛（下痢）などの欠席も増えていきます。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、2年生から6年生は以前配布した「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。

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7日(火)までに担任に提出してください。

生活習慣病の芽が育たないように、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29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3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

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」「昨年より赤い箇所が少なくなった」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ンシ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。

熱中症の原因は 3つの不足!?

睡眠不足

睡眠不足だと汗をしっかりとかけなくなって、体温の調節がうまくできなくなるよ。毎日しっかり寝よう。



水分不足

夏はたくさん汗をかきから、体の水分が足りなくなるよ。こまめに水分補給をしよう。



運動不足

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。



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