

ほけんだよい



令和8年6月30日
豊島区立富士見台小学校
校長 田中 良行



1学期もあっという間に終盤を迎えました。気温差や湿気の影響で体調をくずしやすい時季でもありますので、ご家庭でも子供たちの体調管理に気を付けていただければと思います。

元気に1学期を締めくくり、気持ちよく夏休みを迎えられるよう、引き続きご協力をお願いいたします。

7月のほけん目標

夏を元気に
過ごしま
しょう



○定期健康診断の記録について

「定期健康診断の記録」と「成長曲線」を配布しました。今年度のお子さんの健康診断の結果をご確認ください。ぜひお子さんと一緒に結果を確認しながら、自分の体や健康について話し合う機会として活用していただけたらと思います。なお、お知らせを受け取り、まだ受診がお済みでない方は夏休みを利用して受診をご検討ください。

○夏休みに向けて

夏休み中も、規則正しい生活習慣が健康な体づくりにつながります。ご家庭でも睡眠や食事、水分補給を意識して、夏バテ予防に取り組んでいただけたらと思います。



夏バテ にバイバイ!

暑くなってから、こんな状態になっていませんか。

- 眠れない
- 体がだるい、やる気が出ない
- 頭が痛い
- 食欲がない

これはどれも
夏バテの症状。

原因は
こんな
生活です



夏バテを
やっつけよう!



夏バテは体が暑さに対応できなくて、いろいろな不調が起こった状態です。でも予防は、日常生活でできることばかり。すぐに取り組めることから始めて、夏を元気に過ごしましょう。

○学校保健委員会

先日は、学校保健委員会の出席確認アンケートにご協力いただき、誠にありがとうございました。令和8年度の学校保健委員会を、7月3日（金）に開催いたします。

校医の先生方の生の声を直接伺う貴重な機会です。子供たちの体力テスト等でお世話になっている理学療法士の渡邊祐介先生と齋藤弘樹先生にもお越しいただき、お話を伺います。当日の内容につきましては、後日発行の保健便りでお知らせいたしますので、ぜひご覧ください。

日時・・・7月3日（金） | 3：45～ | 4：45

場所・・・かがやきルーム

【内容】①養護教諭・栄養士より 最近の子供たちの様子について

②理学療法士 渡邊祐介先生・齋藤弘樹先生より 体力テストの様子について

③保坂内科医、田中耳鼻科医、長松眼科医、黒田歯科医より 健康診断について



【今年度保護者の皆様からいただいたご質問の一例をご紹介します。】

- ◆小学校低学年での普段の生活で注意すべきチェックポイントと、良い姿勢を保てる座り方の工夫はありますか？
- ◆鼻のアレルギーが酷いです。治りかけてもほじってしまい、また1からの繰り返しです。鼻ほじりは注意していますが、気付くとほじっています。良い対処法はありますか？
- ◆保険適用の歯の健診は、半年に1回程度ですが、そのペースが適切なのでしょうか。3ヶ月に1回は見てもらいたいです。乳歯の虫歯は進行が早いと聞いたためです。

たくさんのご質問をお寄せいただき、ありがとうございました。当日は、先生方に皆さまからの質問にお答えいただきながら、お話を進めてまいります。

○歯みがき指導の持ち物

9月25日（金）に歯みがき指導があります。歯科校医の黒田先生や歯科衛生士の先生方をお迎えして、歯垢を赤く染め出しての実習を行います。その際、手鏡などの持ち物が必要となりますので、夏休み中にご準備をお願いいたします。詳しい時程などについては、実施日が近くなりましたら「すぐる」でお知らせいたします。

【当日に必要な持ち物】

- ①手鏡②倒れにくいコップ③ポケットティッシュ④長めのタオル（首に巻ける長さ）
- ⑤洗濯ばさみ⑥黒鉛筆、赤鉛筆（5・6年生のみ）⑦持ち物全てを入れるビニール袋

※持ち物すべてに記名をお願いいたします。

