



# えがお

2026.7.1  
千早小学校  
ほけんだより7月号

## ほけんもくひょう なつ けんこう す 7月の保健目標・・・「夏を健康に過ごそう」

今年も暑い夏がやってきそうです。

夏バテしないためには、暑さに少しずつ慣れていくことが大切です。

まず心がけたいのは、適度な運動です。運動して汗をかく習慣によって、体に備わった汗による体温調節のシステムが働きやすくなります。

またお風呂に入って、湯船につかり汗をかいて体温を上げることもおすすめです。

早寝早起朝ごはんの習慣も夏の体力維持につながります。

室内と室外の気温差が激しいと、自律神経の乱れから、体の不調がでてきます。室温が26～28度になるようにして、冷やしすぎに注意しましょう。

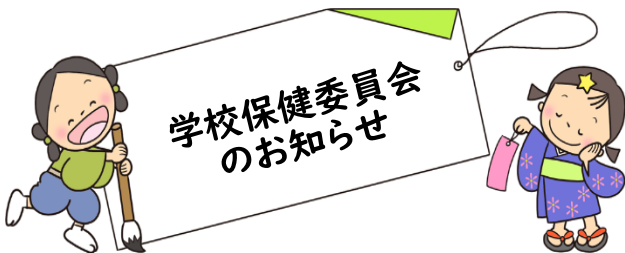
### なつ たいせつ 夏は「ほどほど」が大切



へや  
部屋は  
「ほどほど」に  
ひ  
冷やす



つめ  
冷たいものは  
「ほどほど」にとる



うんどうも  
「ほどほど」に  
しょう



じかん  
ゲーム時間は  
「ほどほど」にする



千早の子供たちの心とからだの健康を見つめ、守り、育てるといねらいで、今年度の「学校保健委員会」を開催します。今回は、主任栄養教諭の加納より学校での給食の様子を講演してもらいます。

■日時 7月10日(金) 13:30～14:30

■場所 2階学習センター

■内容 本校の健康診断結果について

ご多用の中とは存じますが、みなさんのご来校をお待ちしております。

(お知らせはすでに配布しています。)



6月18日(木)に、学校歯科医の土肥先生、東京都歯科衛生士会より歯科衛生士さんをお招きして、全学年対象の歯みがき指導を行いました。

ご家庭からはタオル等のご準備をありがとうございました。

学年ごとに学習内容を少しずつ変えながら行っていただきました。

全学年で前歯の染めだしをして歯みがきの練習を行いました。

5・6年生では、歯周病についての学習をし、ワークシートに歯肉炎について感想・気が付いたことを書きました。

子供たちからは、とても前向きな学習の振り返りが書かれていました。ぜひ、指導された事を思出しながら、これからもしっかりとていねいに歯みがきを続け、歯と口の健康を守っていきしょう！



### 5・6年生歯肉の観察をしての振り返り

・歯肉炎の対策に、歯みがきやうがいがいだけでなく健康管理も必要だと知ったので、今度から生活習慣を見直したいと思います。

・少し歯肉炎になっていたところがあったので、しっかり歯の根元をみがいて治そうと思いました。歯肉炎は、自分で治せることが分かったので、たまに歯ぐきから血が出たときはしっかり歯みがきをします。

・忙しくても、毎日1本1本ていねいにみがくことが歯にとって良いことがわかった。プラーク・歯垢が菌のかたまりだということを知って驚いた。朝ちゃんと歯みがきしたのに、染めてみるとよごれがたくさん残っていたので今日習ったみがき方を実践してみる。これからも歯を一生大切にしていきたい。

・今日は歯のいろいろなところをみがいたので、歯がツルツルになりました。

歯のいろいろなことを学べて勉強になり、楽しかったです。

赤い染めだしを家でも使ってみたいと思った。