



ほけんだより 夏休み号



令和7年7月18日
足立区立千寿小学校
校長 細田 儀広
養護教諭

いよいよ夏休みがはじまります。熱中症や夏の感染症に注意をして、元気に楽しく夏休みを過ごしてください。夏休み明け、子どもたちの元気な姿が見られることを楽しみにしております。

『はみがきカレンダー』について

- 夏休み期間中『はみがきカレンダー』を行います。
- 自分の歯と口の健康について考えるきっかけとなりますよう、ご家庭でもお子様と一緒に歯みがきへの取組をお願いします。最終日に保護者の方からメッセージをご記入いただきますよう合わせてお願いします。



お願い



～9月に『**生活の記録**』を行います！～

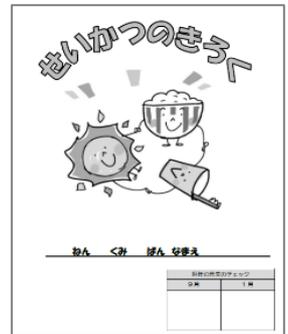
夏休み明け**9月3日(水)～9月12日(金)**の間、『生活の記録』を行います。子どもたちがスムーズに学校生活のリズムを取り戻すことができるようにご協力をお願いします。

特に就寝時間と起床時間は、子どもたちが1日学校生活を送るうえでとても重要となります。

小学生は、**9～12時間**の睡眠をとることが理想とされており、睡眠が不足すると集中力の低下やイライラ、頭痛などの体調不良につながり本来お子様が持っている力を発揮できない状態になってしまいます。お子様が元気に登校し、充実した1日を過ごすためにはご家庭でのご協力も必要となります。

『生活の記録』カードをご活用いただき、お子様と一緒に日々の生活習慣について考えていただけたらと思います。

★こちらのカードは、冬休み明けも使用しますので紛失しないようご注意ください。



夏休み中に **治療** しよう

受診結果報告書のご提出、ありがとうございました。夏休み中に受診し、治療が済みましたら『受診結果報告書』を夏休み明けに学校へご提出ください。千寿小学校の現在の受診率は**53.4%**（歯科検診は**41.3%**）です。引き続き疾病等の早期発見・早期治療のために、未受診の方は治療に向けて必ず医療機関を受診するようご協力をお願いします。

歯科検診の結果、むし歯、処置歯がなく口腔環境が特に良好であった4、6年生に足立区教育委員会、足立区学校保健会より表彰状が届きました。

今年度は、計**156名**の児童が健康優良児として表彰され7月18日(金)の全校集会にて代表児童に表彰状を授与しました。



子ども 児童のみなさんへ



いよいよ、待ちに待った夏休みですね。長い休みになると、生活リズムが乱れて体調をくずしやすくなります。けがや病気、熱中症には十分に気をつけて楽しい夏休みをすごしましょう！

夏バテさんたちに注意

イライラさん

おこ 怒りっぽくなる

クラクラさん

めまいや 立ちくらみがある

いらないさん

しょくよく 食欲がない

ぐったりさん

つか 疲れやすかったり からだ 体がだるかったりする

みなさんのところには夏バテさんは来ていませんか？

夏休み明けに向けて体調を整えていきましょう

- きちんと3食食べて 栄養をとる
- 軽い運動をする
- よく眠って 疲れをとる

汗でわかる!? あなたの生活習慣

汗には「良い汗」と「悪い汗」があることを知っていますか。

良い汗	悪い汗
<ul style="list-style-type: none"> ● 小粒でサラサラ ● においが少ない ● 乾きやすい 	<ul style="list-style-type: none"> ● 大粒でベトベト ● においが強い ● 乾きにくい

悪い汗がベトベトするのは、体の調子を整えるミネラルなどの成分が汗と一緒に出ているから。そのため体力を消耗しやすく、夏バテや熱中症のリスクが高まります。

“汗腺トレーニング”で良い汗を

- 軽い運動をする
- お風呂では湯船に浸かる
- 冷房の温度を下げすぎない など