

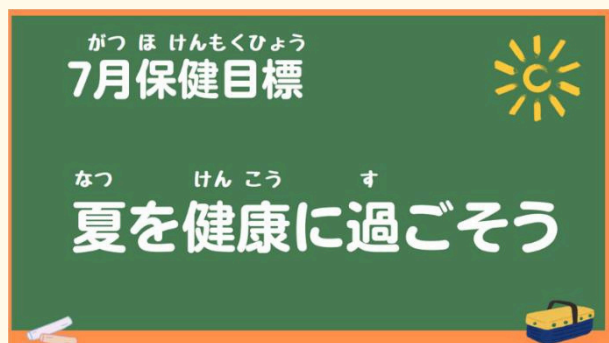


ほけんだより 7月

令和8年7月6日
世田谷区立松沢小学校
校長 栗林 大輔
養護教諭

日ごとに蒸し暑さが増し、本格的な夏が近づいてきました。子どもたちは汗をかきながら元気に学校生活を送っています。暑さによる疲れが出やすい時期ですので、こまめな水分補給や十分な休養を心がけ、体調管理に気を付けて過ごしたいものです。

もうすぐ夏休みを迎えます。生活リズムを大きく崩すことなく、「早寝・早起き・朝ごはん」を意識しながら、元気に夏を過ごせるとよいですね。



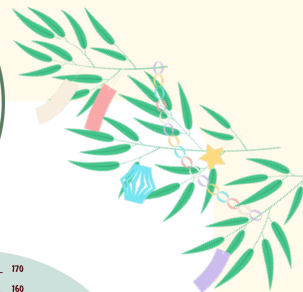
6月の感染症情報



マイコプラズマ感染症	1名
感染性胃腸炎	2名
溶連菌感染症	5名
ヒトメタニューモウイルス感染症	2名



健康診断結果返却について



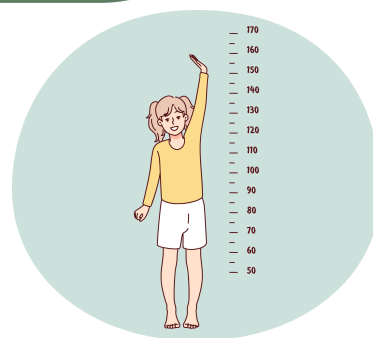
6月30日をもちまして、定期健康診断が終了しました。実施にあたり、保健調査票等への記入、健診時の配慮等、ご協力いただきありがとうございました。

定期健康診断の結果が一覧となった「定期健康診断の記録」を、終業式の日、通知表と一緒にお返しいたします。ご確認のうえ、ご家庭で保管していただきますようお願いいたします。

なお、けんこうカードは、9月・1月の発育測定終了後に返却・回収いたします。ご家庭でけんこうカードに「定期健康診断の記録」を貼っていただいても構いません。

健診の結果に異常や所見がみられたお子さんには、健診終了の翌日以降に「結果のお知らせ」をお渡ししています。受診がお済みでない方は、夏休み中に受診していただくよう、お願いいたします。

ご不明なこと、早めに健康診断の結果がほしい等ありましたら、養護教諭までご連絡ください。





もうすぐ夏休み！

元気に夏を過ごすために！ 生活リズムを整えよう！



7月に入り、本格的な夏がやってきます。気温や湿度の上昇により、生活リズムが乱れやすい時期です。特に、睡眠不足や朝食の欠食、メディアの使いすぎは、体調不良や集中力の低下につながります。元気に夏を過ごすために、今の時期から生活リズムを整えていきましょう。

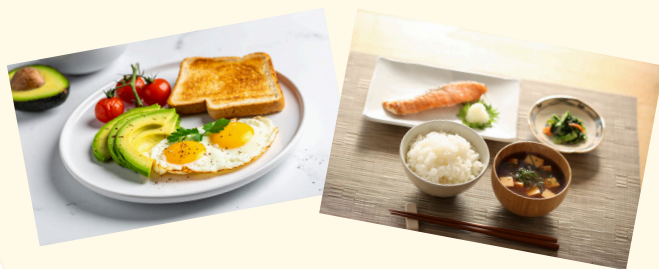
1 睡眠をしっかりとりこと ～心と体の回復のために～

睡眠は、体の疲れをとるだけでなく、成長ホルモンの分泌や、記憶の定着、心の安定にも大きく関わってきます。小学生に必要な睡眠時間の目安は、**9～12時間**とされています。



2 朝ごはんを食べること

朝ごはんは、寝ている間に低下した体温を上げ、エネルギーを補給して、体と脳を目覚めさせる大切な役割があります。朝食を食べると、1日を元気にスタートすることができます！



3 メディアとの 上手な付き合い方

テレビやゲーム、スマートフォンなどの使い過ぎは、睡眠不足や視力の低下、家族との会話や睡眠時間が減る原因にもなります。ルールを決めて、上手に活用することが大切です。



4 体を動かす習慣をつくる

適度な運動は、体力をつけるだけでなく、食欲や睡眠の質を高め、気分転換にもつながります。外で遊ぶ時間を意識的につくりましょう。



もうすぐ夏休みです。長いお休みの間も、「早寝・早起き・朝ごはん」を意識した生活が大切です。生活リズムを整えることは、心と体の健康につながります。元気に2学期を迎えられるよう、ご家庭でもご協力をお願いいたします。