

ほけんだより 7月

令和8年7月1日(水)
志木第四小学校 保健室

こんげつ けんこうもくひょう
＜今月の健康目標＞
なつ げんき
夏を元気よくすごそう

梅雨の時期は不安定な天気が続きます。ジメジメして蒸し暑い日が続くので、汗をかいたらそのままにせずハンカチで拭き清潔な心がけましょう。ところで、汗には「いい汗」と「悪い汗」があるのを知っていますか？汗のもとには血液であり、汗腺と呼ばれる部分で必要以上のミネラルが排出されないように調整されています。「いい汗」とは、この調整がうまくいっている時の汗で、さらさらしている、においのない、乾きやすい汗をいいます。「いい汗」をかくために下に書かれていることに注意して過ごしましょう。

- 水分補給を心がける
- エアコンの温度を28℃前後に保つ
- 湯船に浸かる
- バランスのよい食事を摂る
- 適度な運動をする



7月の予定

7/2(木) 13:30～ 5年生 脊柱側弯症検診



持ち物：上下・体育着

※当日欠席は、7/14(火)総合福祉センターにて、保護者付き添いで受検をお願いします。その場合は欠席扱いにはなりません。

暑さに備えよう

2026年の夏も全国的に猛暑の予報が出ています。特に梅雨明け直後は気温や湿度が上がりやすく、熱中症になりやすいです。こまめな水分補給や休養はもちろんですが、普段から規則正しい生活(睡眠・食事・運動)を心がけ熱中症にかかりにくい体づくりをしましょう。



おうちのちへ

時折、午前中で水筒の中身がすでに空っぽの人をみかけます。年齢や体格に合った大きさの水筒のご準備をお願いします。

水分をしっかりとろう



こまめな水分補給を心がけよう

歯科保健指導

6月13日(土)学校公開日に、けやき学級・1・2年生に対し、歯科衛生士さんによる歯科保健指導がありました。その様子を少しご紹介します。



けやき学級での様子。大きな歯の模型を使って説明しています。

1年生は『お口の中をたんけんしよう～第一大臼歯～』
2年生は『歯の話～まえばをみがこう～』
けやきは『お口の中をたんけんしよう～歯牙模型を使って～』のテーマで授業を行いました。1年生は第一大臼歯(前歯から数えて6番目)が生えてくる時期です。仕上げ磨きの際に第一大臼歯が生えているかチェックしてみてください。また、生えはじめは段差により磨き残しが増えむし歯のリスクが高まるので注意が必要です。いずれのクラスも歯みがきのやり方を丁寧に教わりました。



歯ブラシのかえ時期

歯ブラシの選び方

歯ブラシは平らの物を選びましょう。磨きやすく歯垢もよく落ちます。

口にあった歯ブラシの大きさは、2本の指に歯ブラシの毛がかくられるくらいのもです。

春から始まった定期健康診断もまもなくすべてが終了となります。

治療勧告があった場合は、早めに医療機関受診をお願いします。

「成長の記録」と「成長曲線」は、終業式に成績表と合わせて配付します。ぜひお子さんと一緒にご覧になり、これまでのからだと心の成長についてお話ししてみてください。これまでの定期健康診断の結果をお知らせします。

視力検査の結果

	A (1.0以上)	B (0.7~0.9)	C以下 (0.3未満)
裸眼	196人	26人	90人
眼鏡 コンタクトレンズ	7人	12人	38人
	369人中		

(社)日本眼科医会

見え方のABCD

A(1.0以上)のひとは
1番後ろの席からでも、黒板の文字はよく見えています

B(0.7~0.9)のひとは
後ろの方でも黒板の文字はほとんど読めますが、近視の始まりのことが多く、眼科受診を勧めます

C(0.3~0.6)のひとは
後ろの方では黒板の文字は見え難く、近視以外の目の病気にも注意。眼科受診が必要

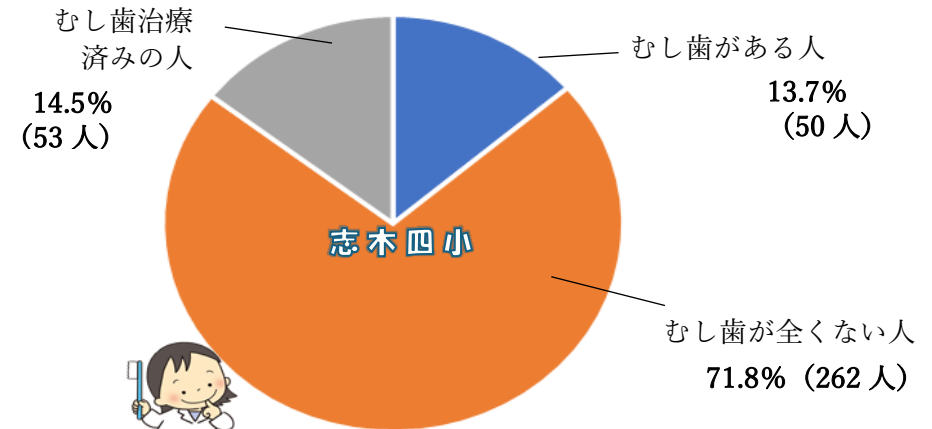
D(0.2以下)のひとは
前の方でも黒板の見え方は十分とはいえません。すぐに眼科へ

眼科・耳鼻科健診の結果

治療勧告書が出た人	
眼科 (結膜炎・眼瞼炎)	12人/367人中
耳鼻科 (耳垢・鼻炎)	34人/361人中

歯科健診の結果

受検者 365 人中



むし歯はほっといても良くなるわけではありません。早めの治療をお願いします。

要注意歯(要観察歯)がある	77人
歯周病注意歯がある	32人
歯周病がある	4人
その他	6人

発育測定の結果

志木四小の平均

※身長・体重の発育には個人差があります。あくまで平均なので参考程度にご参照ください。

	男子		女子	
	身長	体重	身長	体重
1年	117	20.9	117.5	22.9
2年	122.2	24	121.5	23.2
3年	129.4	28	125.8	24.4
4年	132.9	29.7	134	28.4
5年	139.2	33.7	138.4	31.2
6年	146.1	38.1	148.3	38

