



中央区立日本橋小学校
養護教諭 中島 夏妃
令和7年6月30日

7月の保健目標

夏を健康に過ごしましょう



暑い夏が始まりました。涼しい時間帯に外に出て、体を動かし体力を付けましょう。夏休みは、日本橋小学校もラジオ体操会場になっています。是非、親子で御参加いただき夏休みの生活リズム作りを試みてはいかがでしょうか。

☆熱中症を予防しましょう

外は非常に暑いですが、子供たちが楽しみにしている「外遊びや体育」、校外での学習（十思スクエアでの畑や田んぼ作り、町探検など）など必要な学びは可能な限り継続しています。

学校ではWBGTを計測し、暑さ指数に沿って活動していますが、熱中症に強い体作りも大切です。保健室に来室する児童も、睡眠不足や運動不足がそもそもの原因で暑さによりさらに体調が悪化しています。①早寝早起き朝ご飯②適度な運動③睡眠時間の確保をお願いします！

水分補給もその都度促していますので、**十分なサイズの水筒も毎日忘れずに**持たせてください。

☆健康カードを配布します

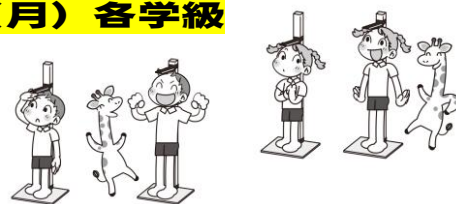
7月7日（月）に各学級で「健康の記録」（黄色A4）を配布します。このカードは、6年間の成長を記録するものです。御家庭で確認後、押印もしくはサインをして、学校へ返却してください。2学期と3学期も健診終了時に再配布します。

再提出日締め切り：7月14日（月）各学級

ここを確認してください！

①健診結果

検診ごとに受診や精密検査が必要な場合は、「お知らせ」を配布してあります。検査結果を御確認ください。



②身長・体重・肥満度

成長の記録になります。児童は、いつもワクワクしながら計測に参加しています。1年間で身長がどれくらい伸びたかなど、御家庭で話題にしてみてください。

発育のようす												名前
学年	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
身長 (cm)												
体重 (kg)												
肥満度												

肥満度は、身長・体重・月齢から出した数字になります。肥満度のめやすは、一番最下段にあります。

この数字だけで必ずしも異常がある状態とは言えませんが、生活習慣の見直しに使用してください。
心配な場合は、かかりつけ小児科に御相談ください。

③成長曲線

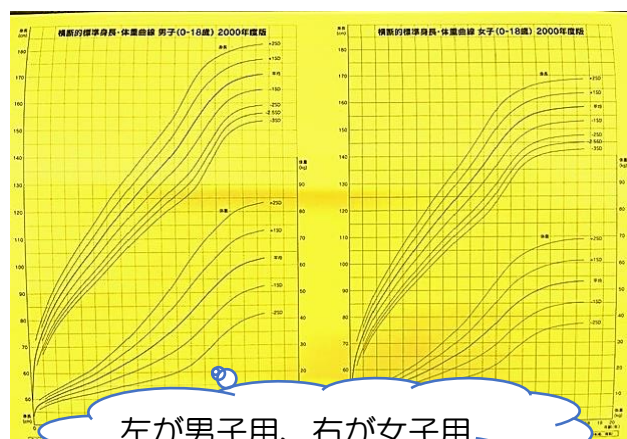
裏面にある「成長曲線」を活用していますか？成長曲線とは、子供の身長・体重を年齢や月齢毎に集計し、その平均をグラフ化したものです。平均値を中心に、標準的な成長の範囲としてSD（標準偏差）が描かれています。

このグラフにお子様の身長と体重を書き込むことで成長の度合いを知ることができます。記録した際に、以下のような曲線になる場合は受診対象となります。

- ・身長が $-2SD$ 以下（下から3番目の線より低い位置に曲線がきている）の場合
- ・まだ伸びるはずの時期に伸びが悪くなり、成長曲線が横に寝てきた場合

また、成長過剰（成長が良すぎる、 $+2SD$ を超える、一番上の線よりも高い位置に曲線がきている）の場合も、病気が見付かることがありますので、受診を検討してください。

健康カードに記入したくない場合などは、インターネットで「成長曲線」と検索いただくと無料でダウンロードできるサイトも検索できます。



か
さんまる
合い言葉は「噛ミング30」

6月27日（金）に「よい歯の集会」を行いました。保健委員会で毎年、この時期によい歯（＝良い口腔環境）をテーマに児童が内容を考えて、企画する集会です。

今年は、保健委員長・副委員長を中心に台本を考え、劇の中にクイズを盛り込んだものになりました。むし歯は少なく、歯列や咬合が課題の日本橋小学校の児童の実態に合わせ「噛ミング30（さんまる）」を合い言葉にしました。

よく噛むことは、①脳への血流が良くなる②満腹中枢が刺激され食べ過ぎが予防できる③唾液が増加し虫歯予防になる等、良いことがいっぱいです。よく噛んで食べるためには、**足の裏が床にしっかりと接地している（姿勢の保持）こと、集中して噛むことができる環境（ながら食べをしない）であること**が大切です。最近、足を組んでいる児童が多く心配です🐱

「噛ミング30」は、厚生労働省が健康寿命延伸するために歯科保健分野から食育を推進するために始めた運動です。子供だけでなく保護者の皆様も一緒に是非御家庭でも取り組んでみてはいかがでしょうか。

正しい姿勢でないと
しっかり噛めません

食事に集中できて、
楽しい時間に！

