

ほけんだより 7月

令和8年6月30日
品川区立山中小学校
校長 岩田 環
養護教諭 宮澤 千佳

もうすぐ夏本番の暑い季節がやってきます。夏を元気に過ごすカギは、〇〇の習慣にあります。〇〇には、どんな言葉が入ると思いますか？答えは、「あさ（朝）」です。

私たちの体にある「体内時計」は、朝ごはんを食べるとリセットされ、全身がパツと目覚めます。朝ごはんには卵や納豆、乳製品を食べると、それらに含まれる「トリプトファン」という栄養が、日中に心を安定させる「セロトニン」に変わり、夜になると眠りを誘う「メラトニン」へと変身します。

つまり朝ごはんをしっかり食べることが、夜のよい睡眠につながります。朝ごはんパワーで、体も心もすっきりした毎日を過ごしましょう。

夏を元気にすごしたいゾウ

〇の部分の言葉を考えてみましょう。

夏を元気に過ごすコツが書かれていますよ。

① ごはんを食べよう

体と脳に
1日のエネルギーを
補給できるよ。



② しょう

早く
遅くまで
寝ていると、
生活リズムが
崩れるよ。



③ につかりょう

暑くてもシャワーだけで
済ますのはNG。
体の疲れが取れないよ。



④ 補給をしよう

「のどが渇いた」と思う前に、
こまめに補給しよう。



⑤ の

栄養
いい食事をとろう

成長期の体には
たくさんの種類の
栄養が不可欠。
肉・魚・野菜など
いろいろなものを
食べよう。



7・8月の保健行事



	けんこうしんだん 健康診断	たいしょうがくねん 対象学年	ちゅういてん た 注意点・その他
8月5日(水) 9:00~	にっこうりんかんがくえん しぜん 日光林間学園事前 けんこうしんだん 健康診断	ねんせい 5年生	・当日は健康記録カード(体温などを記録したもの)を忘れずに持ってきてください。

保護者の方へ

～定期健康診断が終わりました～

年 級 番 氏 名
保護者 様

品川区立山中小学校長
令和8年度 定期健康診断結果のお知らせ

先に実施した本年度定期健康診断の結果は、下記のとおりです。お知らせします。
疾病異常の認められた方は、医療機関で必要な検査・治療を受けてください。

身長 体重	cm kg	尿検査 1次 2次	低血糖性 7.0以下 その他
視力 右(矯正視力) 左(矯正視力)	() ()	眼科 眼の病気	7.0以下 その他
内臓 聴力・聴覚・聴覚の状態		心臓 心臓心電図検査	心臓・異常
皮膚 皮膚の病気(アレルギー)	アレルギー性	結核 結核・学校医による診断	結核・異常
耳鼻科 耳の病気 鼻の病気(アレルギー)		結核 結核・学校医による診断	結核・異常
その他		その他の疾病異常	
肥満度(小学校のみ)			%
保護者確認欄 (小学校のみ)			(印)

・は、異常無しです。
・※は、実施対象学年ではありません。
・視力検査(370方式) A:1.0以上 B:0.7~0.9 C:0.3~0.6 D:0.3未満
F:測定不能 N:未受診
・肥満度の目安 50%以上:高度肥満 30%以上:中度肥満 20%以上:軽度肥満
19%~19%:正常範囲 20%以下:やせすぎ

備考

保護者の皆様には健康診断に御協力をいただき、ありがとうございました。健診の結果を記載した「けんこうカード」をお配りします。内面左側に保護者確認欄がありますので、押印またはサイン後に担任に提出してください。

また、受診・再検査の必要がある場合には、すでにお知らせをお渡ししております。6月末時点で受診結果を御提出いただいている場合は(済)印が押印されています。まだの場合は、できるだけ早い時期に受診していただき、結果を学校へ御提出ください。

し かけんしん お 歯科健診を終えて

しながわがっこうし か い ぶかい 品川区学校歯科医部会より

今回の歯科健診で自分の健康課題が見つかった児童は、1年間を通して自分の健康管理(歯みがき、生活習慣など)に努力してください。秋の臨時健康診断の時に再びチェックします。また、今回の健康診断で何も問題が見つからなかった場合でも、発見しにくい異常が隠れていることがあります。以下の点をかかりつけ歯科医受診の際にチェックをしてもらうなど、家庭で管理してください。

- ① 歯肉炎になっていないか。(歯肉炎は小学校2年生くらいから多くなる。)
- ② 小学校3年生くらいで、顎の骨の中で永久歯が順調に育っているか。
- ③ 小学校4~6年生くらいで、歯と歯の間に隠れたむし歯がないか。
- ④ 中学校2年生で、奥歯にむし歯が隠れていないか。

