



上尾市立尾山台小学校
保健室 No.5
令和8年7月16日(木)
【さくら連絡網配信】

7月の保健目標「体をせいけつにしよう」

いよいよ夏休みが始まります。子供たちは、この1学期、毎日の学習や運動、さまざまな行事を通して、心も体も大きく成長しました。夏休みは、普段できないことに挑戦したり、家族や友達と楽しい時間を過ごしたりできる貴重な期間です。その一方で、生活リズムが乱れたり、暑さによる体調不良やけがが起こりやすかったりする時期でもあります。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、こまめな水分補給や十分な休養を取りながら、元気で充実した夏休みを過ごしてください。

2学期に、一回り成長した元気な子供たちに会えることを楽しみにしています。



夏に流行する 感染症に気をつけよう！



埼玉県で手足口病が流行しています！

7月1日に埼玉県で手足口病の流行警報が発令されました。手足口病は、手・足・口の中に発疹や水疱ができる感染症です。発熱を伴うこともあり、夏に流行しやすい病気です。

予防のポイント

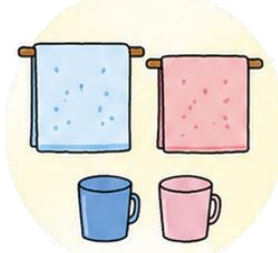
石けんで
ていねいに手を洗う



汗をかいたら体をふき、
着がえる



タオルの共用は
できるだけ避ける



十分な睡眠と
バランスのよい食事を
心がける



保護者の皆様へ夏休み中のお願い

- 健康診断の結果、受診の必要があると判断されたお子さんには、すでにお知らせを配付しています。まだ受診がお済みでない場合は、夏休みを利用して早めに受診してください。なお、脊柱検診の受診締め切り日は、**令和8年9月4日(金)**です。これまでに異常が無かった場合でも、必ず受診してください。なお、治療が済みましたら、「結果のお知らせ」を速やかに学級担任まで提出くださるようお願いいたします。
- 今年度も夏休み中に「歯みがきカレンダー&健康生活カレンダー」と「歯ぴかテスト(歯垢染め出し)」を行います。最終日には、保護者の方からお子さんへ一言メッセージをご記入ください。夏休み中も生活リズムを整えられるようにご協力よろしくお願いいたします。



いよいよ夏休み！～暑さに負けず健康に過ごそう～



規則正しい生活を 心がけよう

なるべく、学校に行く日と同じ時刻に起きることができると健康的です。また、1日3食バランス良く食べましょう。



むし歯などの 治療を済ませよう

むし歯の治療だけでなく、健康診断で結果のお知らせももらった人は、夏休み中に病院でみてもらいましょう。



夏休みを元気に 過ごすために

心がけてほしい6つのこと



冷たいものは ほどほどに・・・

暑いからと、ついアイスを食べたり、ジュースを飲みすぎたりしていると、体が冷えて夏バテの原因になります。



水分・塩分補給で 熱中症を予防しよう

のどがかわく前から、こまめに水分をとり、たくさん汗をかいたときは、塩分も補給しましょう。外に行くときは、帽子も忘れずに！



急な天気の変化に 注意しよう

夏は水の事故、落雷による事故が増える時期です。特に、子供だけで海や川などに近づくのはやめましょう。



第1回学校保健委員会のご報告

講演：『生命(いのち)の授業 サバイバーが話すがん教育』

講師：NPO法人 くまがやピンクリボンの会

栗原 和江 様、佐高 友恵 様、大崎 幸恵 様、松尾 菜々海 様



7月14日(火)、第1回学校保健委員会を開催し、くまがやピンクリボンの会の皆様を講師にお迎えして、

「生命(いのち)の授業」を実施しました。

講話では、がん経験者の方の体験談や、がんという病気について正しく理解することの大切さ、そして健康的な生活習慣やがん検診の重要性についてお話いただきました。児童・保護者・教職員が一緒に学ぶことで、「自分や大切な人の命と健康」について考える貴重な機会となりました。今回の学びをきっかけに、ご家庭でも健康的な生活習慣や、いのち・健康について話し合う時間をつくっていただければ幸いです。

参加者の感想(一部紹介)・生命の大切さについて改めて感じさせられ、がん検診を受けて早期発見に繋げることの重要性を理解することができました。子供たちの胸にも刺さった、大変良い内容だったと思います。(保護者)

・明日はいつも通りくるとはかぎらないし、生きていることは奇跡だと思い知らされる授業でした。(6年児童)

・ピンクリボンの方のお話を聞いて、家族に、「がんの検診に行つてね」と伝えました。(6年児童)