

# ほけんだより 7月

令和8年6月30日  
江東区立第七砂町小学校

7月7日は七夕です。願い事を書いた短冊を飾りますが、この短冊に書く願い事は、元々は織物が上手だった織姫にあやかって、上達したいことを書く風習だったといわれています。みなさんも上達したいことを短冊に書いて、練習に励んでみませんか？



7月の保健目標

夏を健康に過ごそう

## 夏を元気に過ごしたいぞう！

ゾウが保健室からもらったお手紙をヤギが少し食べちゃった！穴の部分にはなんて書かれていたかな？ゾウに教えてあげよう。お手紙には夏を元気に過ごすコツが書いてあったよ。



1

はや  
早

しよう

おそ遅くまで寝ていると  
せいかつ生活リズムが  
くず崩れてしまうよ。



2

ごはんを食べよう

からだのう  
体と脳に  
にち1日のエネルギーを  
ほきゅう補給できるよ。



3

につかろう

あつ暑いからといって  
シャワーだけで  
す済ませてしまうと  
からだのつか  
体の疲れが取れないよ。



4

ほきゅう  
補給をしよう

「のどがかわ  
いた」  
とおも  
まえ  
と思う前に  
こまめにほきゅう  
補給しよう。



# スクールカウンセラー<sup>らいこうび</sup>来校日

★都 SC (木曜日)

ふつか このか にち  
2日、9日、16日

★区 SC (月曜日)

むいか  
6日

そうだん きぼう ばあい がっこう ごれんらく がっこうだいひょう  
相談を希望する場合は、学校まで御連絡ください。(学校代表:3644-0543)



## 7月の保健行事

※変更があるかもしれません。

日にち	内容	対象	準備と注意
7月16日(木) 13:30~	しゆくはくがくしゅうじ ぜんけんしん 宿泊学習事前健診	ねんせい 5年生	しおり(健康調べ)を忘れずに記入しましょう。 *宿泊学習に参加する人でこの健診を受けられなかった場合、学校医の先生の診療所で個別に受けてもらいます。



## 3年生:学校歯科医による歯科講話

6月25日、26日に学校歯科医と歯垢の

染め出しを行い、正しい歯の磨き方を確認しました。ぜひうちでも正しい歯の磨き方で歯磨きを続けてくださいね。



### ★★正しい歯の磨き方のポイント★★

- ①毛先を歯の溝、歯と歯ぐきの境目、歯と歯の間にそれぞれあてる。
- ②えんぴつのように持ち、軽い力(毛先が広がらない程度の力)で動かす。
- ③小刻みに動かす。

## 「歯・口の健康啓発標語コンクール」作品募集のお知らせ

「歯・口の健康啓発標語コンクール」の作品を募集しています。締め切りは7月7日(火)です。応募用紙を配付しましたが、なくしてしまった人は保健室にもらいに来てください。



### ～保護者のみなさまへ～

今年度の定期健康診断が終了しました。保護者の皆様には提出物など御協力いただきありがとうございました。定期健康診断の記録を配付いたします。2年生以上の学年はご自宅にある「健康ファイル」に挟んで御家庭で保管してください。学校への返却は必要ありません。

1年生と転入されたお子さんについては、今年度「健康ファイル」を配付いたします。卒業まで使用しますので、御家庭で保管してください。今後、発育測定記録や次年度以降の健康診断の記録をプリントでお伝えします。お手元に届いたらファイルにて保管してください。

\*医療機関での診察が終了し受診勧告書を提出された方は、学校側の記録で『受診済』と記載しています。

