ほけんだより 7月

立川市立柏小学校
令和８年７月１日
校 長　　田 中 義 典
養護教諭　齋藤　美帆

５月は真夏のような暑い日があった一方で、６月に入ると雨や曇りの日が多く、目まぐるしい寒暖差に体調管理が難しい１ヶ月でした。子どもたちの体にも、気づかないうちに疲れが溜まっているかもしれません。

７月に入り、今年も猛暑が予想されており、本格的に熱中症への警戒が必要な時期を迎えました。暑さに負けない体づくりの基本は「早寝・早起き・朝ごはん」です。１学期の締めくくりをみんなが笑顔で元気に過ごせるよう、ご家庭でも規則正しい生活へのご協力をよろしくお願いいたします。



早めの受診をお願いします

４月から始まった健康診断も６月末にすべて終了しました。保護者の皆様には提出書類等でご協力いただき、ありがとうございました。

定期健康診断で疾病等が見つかり、まだ受診されていないという方は、専門医を受診してください。むし歯や視力低下は、日常生活にも支障をきたすことが考えられます。ご協力よろしくお願いいたします。



健康診断の結果について

健康診断の結果が記載してある、『定期健康診断の記録』を、終業式（7/１７）の日に渡される“のびゆく子”と一緒にお渡しします。お子さんと、結果を確認してください。

４月の計測（身長・体重）結果

【学年、男女別の身長・体重の平均】

学年	身　長(cm)		体　重(kg)	
	男　子	女　子	男 子	女子
１年	117.1	114.7	22.1	21.3
２年	122.2	120.8	23.9	23.8
３年	126.9	126.7	27.2	27.0
４年	133.1	134.3	31.3	31.5
５年	138.4	142.0	33.8	35.0
６年	147.9	146.0	39.6	38.9

プールでうつりやすい病気

水泳の学習が始まっています。この時期に流行しやすい感染症です。少しでも普段と違う様子が見られたら、無理をせず早めに医療機関（小児科・内科など）を受診してください。

◇咽頭結膜熱（プール熱）：高熱、喉の痛み、体のだるさ、結膜炎が主たる症状です。出席停止となります。

◇流行性角結膜炎（はやり目）：充血、めやに、ごろごろとした異物感の他、発熱を伴うことがあります。出席停止となります。

◇水いぼ：ぷつっとした水ほうが体の全体あるいは一部に固まって発症します。

◇アタマジラミ：頭や耳の後ろに寄生し、髪の根元に卵を産みます。頭と頭が接触したり、身の回りの物を共用することで感染します。



５年生　保健指導

５年生を対象に保健指導を行いました。今回は、自分や相手の心と体を守るための大切な境界線である「プライベートゾーン」と「パーソナルスペース」について考えました。水着で隠れる部分は自分だけの特別な場所であり、他の人が勝手に見たり触ったりしてはいけないこと、また、人にはそれぞれ心地よいと感じる距離感があることを学びました。「自分を大切にすること」は「相手も同じように大切にすること」という気づきに、子どもたちは真剣な表情で耳を傾けていました。

また、昨年学習した「思春期に起こる体と心の変化」についても振り返りました。これから高学年、中学生へと成長していく中で、体つきや心に変化が表れるのは自然で素晴らしいことです。しかし、周りと比べて不安になったり、戸惑ったりすることもあるかもしれません。

ご家庭でも、お子さんが体や心の変化について不安そうな様子を見せたときは、ぜひ温かく寄り添い、お話を聞いてあげてください。ご心配なことがありましたら、ぜひ学校にもご相談ください。







