

# ほけんだより



令和8年 7月1日  
羽村市立武蔵野小学校  
保 健 室

7月を迎えました。梅雨空の日もあれば、真夏のような暑さの日もあり、天候や気温の変化が大きい時期です。子供たちも、知らず知らずのうちに疲れがたまりやすくなっています。

また、学校生活では学習や行事などに一生懸命取り組む一方で、心や体の調子を整えることが難しくなることもあります。元気に毎日過ごすためには、規則正しい生活リズムを意識し、十分な睡眠時間を確保することが大切です。特に、十分な睡眠と朝ごはんは、一日の活動を支えるエネルギー源です。ご家庭でも、お子さんの体調や生活の様子を見守っていただければ幸いです。

もうすぐ夏休みを迎えます。子供たちが心も体も健やかに過ごせるよう、ご家庭と学校とで連携しながら健康づくりを進めていきたいと思えます。



## 夏野菜で元気いっぱい！

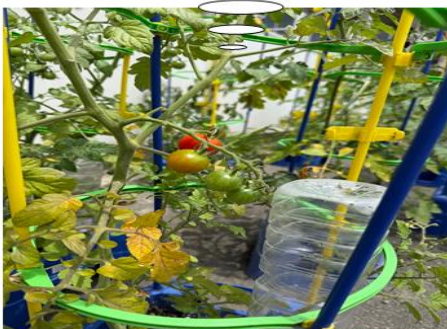


暑い時季は、こまめに水分をとることが大切ですが、食事もとても大切です。そうめんやざるそばなど冷たい麺類や、アイスクリームやゼリーなど冷たい食べ物に偏っていないでしょうか。それでは、お腹が冷えすぎて体調を悪くしてしまうかもしれません。ご家庭でも夏バテをしないように、栄養バランスを心掛けられるようご配慮ください。

おすすめなのは、夏に旬を迎える夏野菜です。夏野菜は水分がたっぷり含まれているので水分がとれて、体の熱やほてりをとってくれます。

トマト、きゅうり、枝豆、ゴーヤ、とうもろこしなど、どんな野菜が好きでしょうか。ぜひ、おやつや食事にも取り入れて元気いっぱいにご過ごせるとよいですね。

2年生が大切に育てている  
ミニトマトきっとおいしい！



# 身体測定の結果より

身体測定の結果の用紙はご覧になりましたか。

～身体測定の結果より 本校の学年別・男女別の平均になります。～

学年	身長		体重	
	男子	女子	男子	女子
1年	117.8	117.7	21.6	22.1
2年	123.1	122.4	23.8	23.7
3年	128.6	127.2	28.1	26.1
4年	135.0	133.6	32.4	31.2
5年	138.1	142.7	35.6	36.5
6年	145.4	147.9	39.4	40.4



おお  
大きくなったかな？

みんな、去年より大きく成長したと思います。ぜひ、ご家庭でお子さんの成長等を話題にしてみてください。

～歯科検診の結果より 治療はお済みですか？～

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	合計
受診者数	44	53	43	52	69	69	330
むし歯あり	6	1	2	1	0	0	10
永久歯のむし歯経験あり	0	1	0	6	5	5	20
歯周疾患要観察	0	0	0	0	3	0	0

受診が必要なお子さんは、早めをお願いします。



～定期健康診断が終わりました～

4月から実施してきた定期健康診断が一通り終了しました。保護者の方には様々なご協力をいただきありがとうございました。

各校医の先生方からは、「あいさがしっかりできること」「順番を守り、静かに待つことができること」など、子供たちの姿をたくさん褒めていただきました。また、周りの人を思いやりながら行動する姿も見ることができました。日頃からご家庭で声を掛けていただいていることや、学校での積み重ねがこうした姿につながっているのだと感じています。2学期もどうぞよろしくお願いいたします。

夏休みも学校があるときと  
同じ生活リズム



7月の保健目標 夏を元気にすごそう