

# すこやか 7月

2026年7月

町田市立小川小学校 校長

養護教諭

いよいよ、みなさんお待ちかねの夏休みがやってきます。すでに家族や  
友達と出かける計画などを立てている人もいるかもしれませんね。

学校がお休みになると、ついつい気がゆるんでしまいがちですが、生活  
リズムをくずさないよう、早寝早起きを心がけ、朝ごはんもしっかりと食べ、  
毎日元気にすごしていきましょう。

暑さが厳しいので、熱中症対策も忘れず、楽しい夏休みにしましょう。



## 夏休みの取りあつかい説明書 ～元気にすごすためのコツ～



### その1. 毎日同じ時間に起きよう

学校のある日も、お休みの日も同じ時間に起きることで、「体内時計」がととのいます。



### その2. 朝日をあびよう

朝の太陽の光でつくられる「セロトニン」は、心をやさしく、元気にするパワーがあります。



### その3. 寝る環境をととのえよう

寝る30分前には、テレビやスマホ、タブレットなどの使用をやめ、リラックスして身体を休めよう。



### その4. 毎日、朝ごはんを食べよう

朝ごはんは、脳や身体を目覚めさせ、排便のリズムもととのえてくれます。

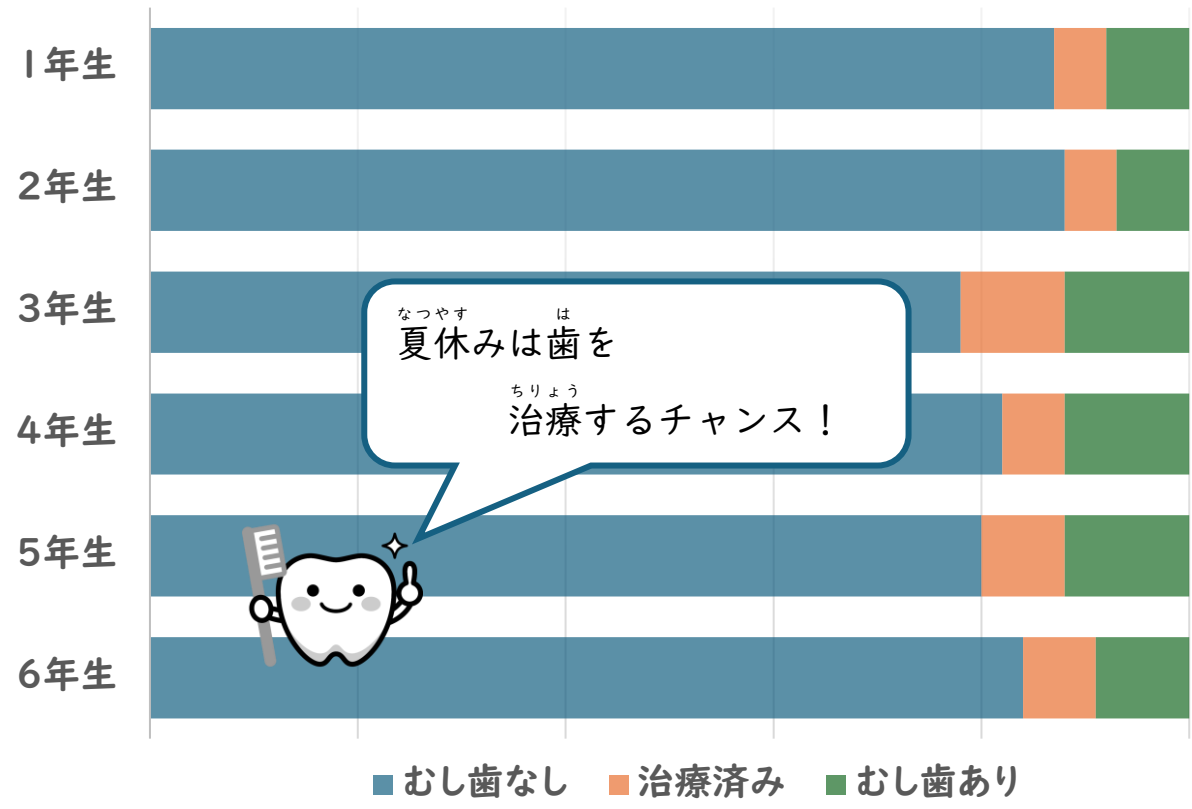


# 夏かぜに注意!

夏はかぜなんてひかない!? いいえ、そんなことはありません。冷房の効きすぎた部屋で過ごしたり、おなかを出して眠ったり、冷たいものを摂り過ぎたりすると…! 自分でも気がつかないうちに、体が冷え冷え状態になってしまいます。

寒暖差（涼しい屋内と外の暑さの差）も、体調を崩す原因になります。くしゃみや鼻水が出たら、夏かぜかも!? 「寒い〜」「体を温めて!」という体の声を素直に聞いて、自分自身を大切にしましょう。

## 歯科健康診断 集計結果



### 【保護者のみなさまへ】

4月から実施してきた健康診断が終了しました。ご協力ありがとうございました。7月6日(月)に結果を記入した『けんこうカード』を配付します。お子さまの成長の様子や健康状態について、お子さまと一緒にご確認ください。「成長曲線グラフ」の記入や、ご家庭でのお子さまの健康の記録や治療の状況などについてもご自由にお書きください。なお、歯科健康診断の結果は全員配付したため、カードへの記入を省略させていただきました。

『けんこうカード』の保護者欄に押印のうえ、7月14日(火)までに担任へ返却をお願いします。



# 歯科健康診断集計結果



1年生

2年生

3年生

4年生

5年生

6年生



■ むし歯なし ■ 治療済み ■ むし歯あり

