



夏休み号

令和8年7月17日
足立区立千寿小学校
校長 細田 儀広
養護教諭

いよいよ夏休みがはじまります。熱中症や夏の感染症に注意をして、元気に楽しく夏休みを過ごしてください。夏休み明け、子どもたちの元気な姿が見られることを楽しみにしております。

『はみがきカレンダー』について

- 夏休み期間中『はみがきカレンダー』を行います。
- 自分の歯と口の健康について考えるきっかけとなりますよう、ご家庭でもお子様と一緒に歯みがきへの取組をお願いします。最終日に保護者の方からメッセージをご記入いただきますよう合わせてお願いします。



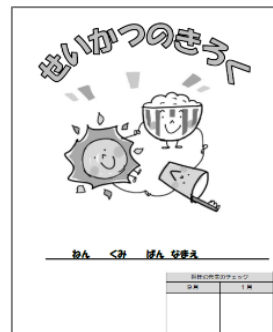
～9月に『生活の記録』を行います！～

夏休み明け9月3日(木)～9月11日(金)の間、『生活の記録』を行います。子どもたちがスムーズに学校生活のリズムを取り戻すことができるようにご協力をお願いします。

特に就寝時間と起床時間は、子どもたちが1日学校生活を送るうえでとても重要となります。

小学生は、9～12時間の睡眠をとることが理想とされており、睡眠が不足すると集中力の低下やイライラ、頭痛などの体調不良につながり本来お子様が持っている力を発揮できない状態になってしまいます。お子様が元気に登校し、充実した1日を過ごすためにはご家庭でのご協力も必要となります。

『生活の記録』カードをご活用いただき、お子様と一緒に日々の生活習慣について考えていただけたらと思います。



★こちらのカードは、冬休み明けも使用しますので紛失しないようにご注意ください。

夏休みは治療のチャンス

健康診断へのご協力ありがとうございました。7/13(月)に定期健康診断の結果を配布しました。ぜひご家庭での健康管理に役立ててください。また、むし歯またはむし歯になりかけている歯がある児童で、まだ歯科医院の受診が済んでいない家庭には、「定期健康診断(歯科)の結果について」(ピンクの紙)を再度配布しました。夏休み中に必ず受診していただきますよう、よろしくお願いいたします。

じどう 児童のみなさんへ



いよいよ、待ちに待った夏休みですね。長い休みになると、生活リズムが乱れて体調をくずしやすくなります。けがや病気、熱中症には十分に気をつけて楽しい夏休みをすごしましょう！

自分でする。夏の「清潔コントロール」

暑くてたくさん汗をかく時期。汗そのものに「におい」はありませんが、肌に残った汗や皮膚の汚れを菌が食することで嫌なにおいが発生することもある。だからこそ、体を清潔にすることが大切です。

清潔のための 3つの 作戦

作戦 / 1 汗をしっかり拭く



作戦 / 2 着替えをする



作戦 / 3 丁寧に洗う



汗には体を冷やす大切な役割があります。汗をかかないようにするのではなく、清潔にすることを「自分もみんなもニコニコになれる魔法」と捉えて、できることから始めましょう。

清潔セルフチェックリスト

☐ 朝、鏡を見て顔を洗った

☐ 清潔な下着と靴下を身に着けている

☐ ハンカチやタオルを持ち歩いている

☐ 汗をかいたら放置せず、すぐに拭いている

☐ お風呂で耳の後ろや足の指の間まで洗っている



暑い夏こそ下着を着て 汗を味方に



汗は、体の熱を外へ逃がして熱中症を防いでくれる、天然のクーラーみたいなもの。ただ、汗を吸わず水分がこもってしまう服装だと、汗はうまく働くことができません。

そこでおすすめなのが、下着。「夏に着たら暑い」と思いがちですが、じつはその逆。汗を吸ってすぐ乾く素材や、さらっとして肌にくっつかない素材の下着は、体を冷やす汗の働きを助けてくれます。

特にこんな子には おすすめです

- ◎ 汗をかきやすい子
- ◎ 肌が敏感な子 など

