

ほけんだより 7月

令和8年7月
川崎市立片平小学校
保健室

天気や気温が安定しない日が続いていますが、元気に過ごせているでしょうか？まもなく夏休みがやっ
てきます。楽しいことがたくさんあると思いますが、夏休み中も生活リズムが乱れないような生活を心が
けましょう。夏休み明けに元気な皆さんに会えることを楽しみにしています。

けんこうのきろく・結果のおしらせについて

定期健康診断の結果と成長曲線のプリントを配付しました。結果をご覧ください、お子様と一緒に成
長の過程について話すきっかけになればと思っています。

2～6年生はご自宅にある「けんこうのきろく」の台紙に貼り、保管をお願いいたします。1年生は台
紙に貼って配付していますので、ご自宅で保管をお願いいたします。成長曲線はいくつかアプリも出て
いますので、結果をご家庭で入力していただき管理していただくといつでも見ることができますので、
利用してみてください。

なお、医療機関での検査や治療が必要なお子様には「結果のお知らせ」を配付しております。すでに
提出してくださった方も多いですが、夏休みを利用して受診のご協力をお願いいたします。受診の結果
は、学校まで提出をお願いいたします。

「結果のお知らせ」の配付前に受診をされている場合は、ご家庭で受診結果と医療機関名を記載して提
出してもかまいません。

※歯科検診は、異常がない場合でも全員に配付をしております。



4年生「体の発育・発達」保健授業について



4年生では保健「体の発育・発達」という単元で、体がどのように成長し、変化していくかを学習し
ています。「大人に近づく体」は6月30日、「体の中で起こる変化」は7月7日に養護教諭が担任と一
緒に授業を行いました。大人にとっては当然の成長と感じる、声変わりや、発毛、胸のふくらみ、初経
や精通なども子どもたちにとっては初めて知る不安なことです。子どもたちには第二次性徴期の体の変
化には「個人差」があると伝えています。不安や心配なことがあればいつでも相談に来てほしいと話し
ました。

子どもたちの様子をみると、今はまだ実感が持てない子や体の中の違いを初めて知った子も多いよう
でしたが、できるだけ不安や心配を取り除いて、大人へと成長していくことに安心して第二次性徴期を
過ごしてもらえたらと思っています。ご家庭でもお子様とお話をいただければと思います。

児童保健委員会 活動報告

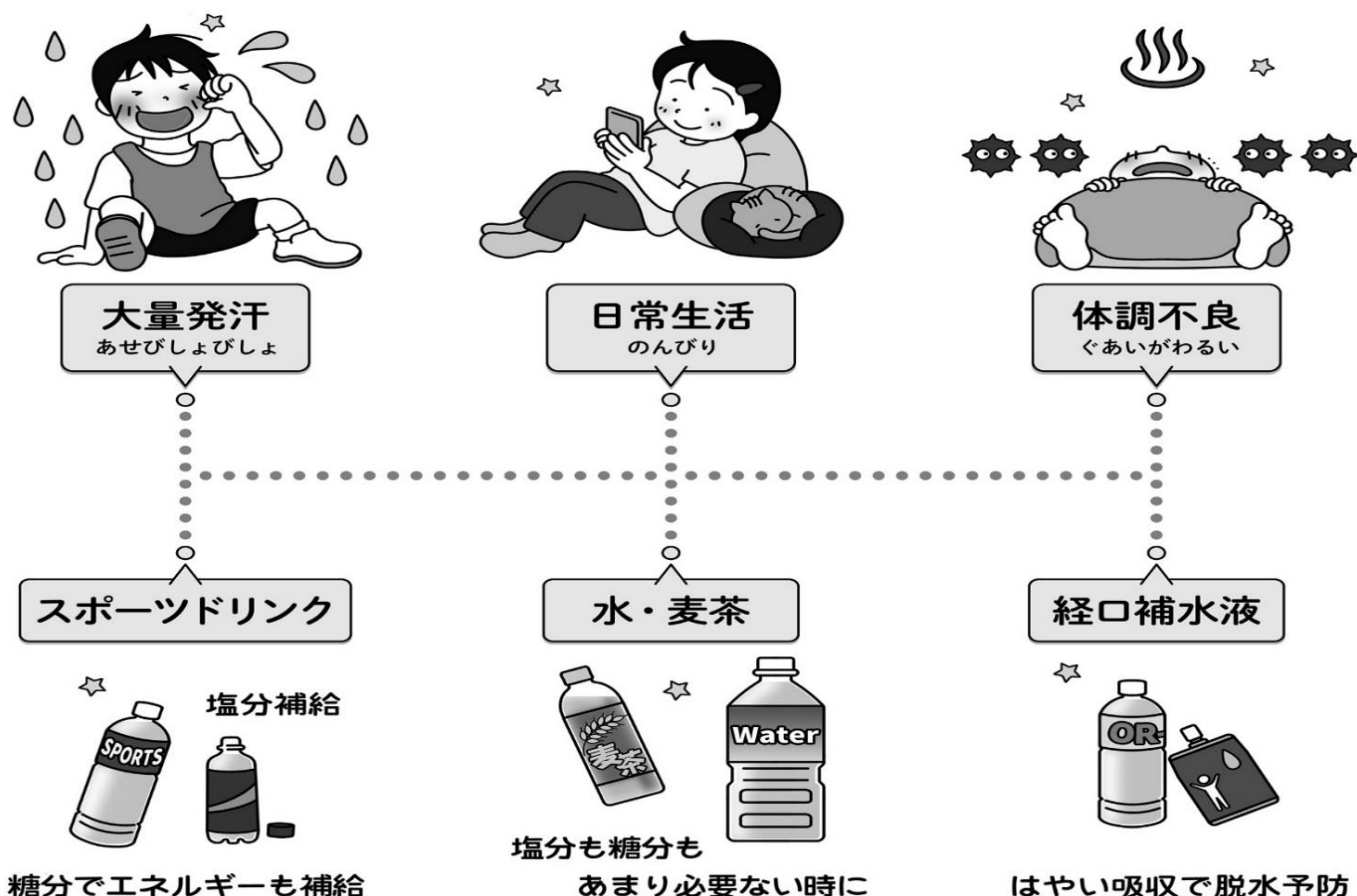


児童保健委員会では、委員会の時間や休み時間を活用し、熱中症についての〇×クイズを作成しました。代表児童5名が、7月3日（金）のお昼の放送で発表をしました。

これから気温が高くなり熱中症が心配される時期になりますが、水分摂取には何がいいのか、熱中症になってしまった時の対応など〇×クイズを通して知る機会になったと思います。使用したスライドは保健室で見ることができます。もう一度見たい人はぜひ、保健室に来てください。

夏休み中も外に出る機会が増えると思いますので、熱中症に気を付けながら過ごしましょう。

夏の水分補給 何を選ぶ？



麻生区役所地域みまもり支援センター 大塚副所長から

日焼けとビタミンD～こどものうちに十分骨量を考えて～

カルシウムの吸収を助けるビタミンDは紫外線に当たると生成されますが、日焼けも心配です。ビタミンD生成のためにどれくらい太陽に当たると良いか、また、どれくらいで日焼けになるか「ビタミンD生成・紅斑紫外線照射時間」で検索してみてください。