

# ほけんだより

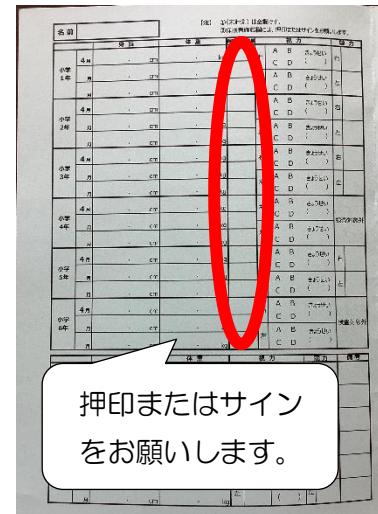
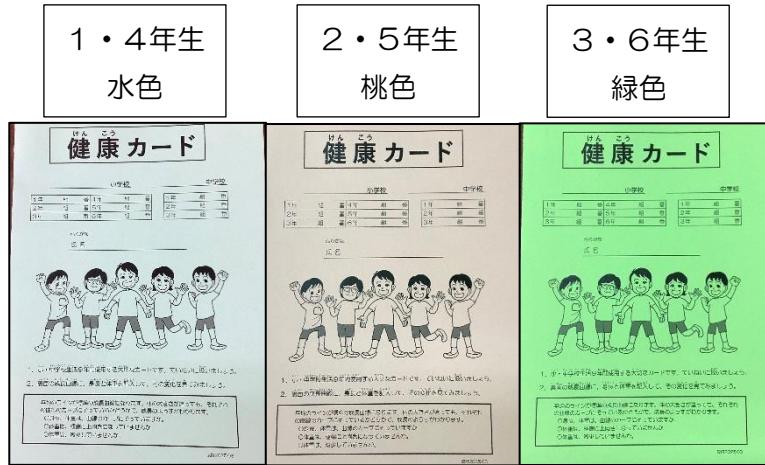


令和7年 7月号  
多摩市立大松台小学校  
校長 齊藤康人  
養護教諭 武井佳那

気温が高い日が続いています。日頃より子供たちの熱中症対策にご尽力いただきありがとうございます。引き続きご家庭でもお子様の健康観察をよろしくお願ひいたします。

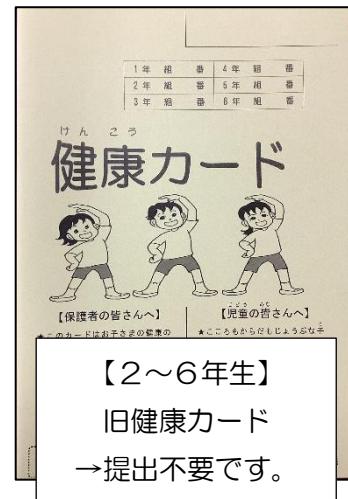
## 健康カードのお知らせ

7月4日（金）に「健康カード」を返却します。このカードは多摩市内の中学校卒業までの9年間記録するものなので、大切に扱ってください。内容を確認後、該当学年の4月の保護者確認欄に押印またはサインをして、7月11日（金）までに必ず担任にご提出ください。



## 2~6年生 健康カードの変更について

2~6年生の保護者の皆様には、昨年度の保健だより3月号でもお伝えしておりましたが、昨年度まで使用していた健康カードの様式が多摩市小中学校で統一されるため、全学年変更となります。それに伴いまして、昨年度まで使用していた旧健康カードを、今回の新様式の健康カードを配布する際に一緒に渡します。回収はありません。なお、令和6年度までの健診結果は転記いたしませんので、成長の記録としてご家庭で保管してください（4年生までの学年は、保健の授業で活用する関係上、過去の身長と体重を転記しています）。



## 熱中症対策のお知らせ

- 学校では、WBGT（熱中症予防運動指数）を計測しています。WBGT 31°C以上もしくは気温 35°C以上を超えた場合、屋外での運動活動を中止としています。
- また、基準を超えていなくても、こまめな休憩や水分補給を声掛けながら活動しています。
- 登下校中や屋外での活動において、帽子をかぶることも熱中症予防として有効です。家を出る前にぜひ帽子をかぶるよう声をかけて送り出してください。

**令和7年度  
「歯・口の健康に関する図画・ポスターコンクール」  
「歯・口の健康啓発標語コンクール」の作品募集！！**

「歯・口の健康に関する図画・ポスターコンクール」、「歯・口の健康啓発標語コンクール」の作品を市内小中学校から募集します。提出された作品の中から優秀賞などを選び、展示・表彰も行いますので、ぜひ積極的に参加してください。

参加者には全員に参加賞のプレゼントがあります。また受賞者には賞状と副賞もありますので、奮ってご参加ください。

**対象学年：全学年**

**参加方法：参加を希望する児童・生徒は、以下期日までに担当の先生に申し出てください。**

**〔図画・ポスターコンクール〕**  
9月3日（水）までに、保健室へ

**〔標語コンクール〕**  
9月3日（水）までに、保健室へ

**【表彰式について】**

提出された作品の中から、「多摩歯科医会」、「多摩市」・「多摩市教育委員会」において、最優秀賞・市長賞・教育長賞など受賞作品を選び、以下日程で表彰式を行います。受賞者には9月下旬頃に、多摩市教育委員会より詳細を通知させていただきます。

**日 時：令和7年11月6日（木）16時頃（予定）**

**場 所：多摩市役所（予定）**

**主 催：多摩歯科医会**

**共 催：多摩市、多摩市教育委員会**

※最優秀作品については、「公益財団法人 東京都学校歯科医会」が主催する「歯・口の健康に関する図画・ポスターコンクール」及び「歯・口の健康啓発標語コンクール」への応募作品として推薦させていただきます。

## 7月の保健目標

## 「夏を元気にすごそう」



### 熱中症を予防しよう！

→熱中症とは、気温や湿度の高さなどに体が反応できずに起こる症状をまとめた呼び名のことです。

#### ★熱中症になりやすい日



#### ★熱中症にならないための対策



こまめな水分補給



上手な水分補給のポイントは、「のどがかわく前に飲む」ことです！！

### 夏休みに健康に関する「ポスター」や「標語」を書いてみませんか？

- ①歯・口の健康に関する图画・ポスターコンクール …B3または四つ切画用紙
  - ②歯・口の健康啓発標語コンクール …応募用紙あり
  - ③学校健康づくり啓発ポスターコンクール …四つ切画用紙
- ①～③のどれでも選べます。書いてみたい人、興味ある人は、夏休み前までに保健室へ画用紙や応募用紙を取りに来てください。提出期限は9月3日（水）までに保健室へ。

