

# ほけんだより

児童数配布

第5号  
令和5年6月30日発行

練馬区立向山小学校  
保健室

あめ はださむ ひ む あつ  
雨の日は肌寒いくらいの日があったりするのに、むしむしと蒸し暑い  
ひ もあったりと、きおん へんか おお きせつ  
日もあったりと、気温の変化が大きい季節です。しっかりとご飯を食べて、  
すいみん じゅうぶん たいちょう  
睡眠も十分にとって、体調をととのえましょう。



○まだ、め はな びょうき ちりょう す  
目や鼻・のどの病気の治療が済んでい  
ない人、ひと けっせきとう けんしん  
欠席等で健診をまだ受けていない人  
は、はや いしゃ み  
は、早めにお医者さんに見てもらいましょう。

つめ の ひと おお  
○爪が伸びている人がとても多いです。  
はじ しゅうかん  
プールが始まっていますので、1週間に  
かい き ひ き  
1回は切る日を決めるなどして、チェック  
あし つめ わす  
しましょう。足の爪も忘れずに！

## なつ げんき たの 夏を元気に楽しくすごそう！

### ねつ ちゅうしゅう 熱中症にならない！

- 水分(水かスポーツ飲料)をこまめにとろう
- 涼しいところで休けいしよう
- ぼうしをかぶろう
- 急に暑くなった日は運動を軽めにしよう

### あせをふきとろう！

- 下着を着ると、あせを吸って、ベタつかない
- すぐに乾く素材の下着だと、涼しい
- あせふきタオルでしっかりふきとる
- あせをかいたら水分補給もわすれない

### むし さされに注意！



- 野山に行くときは、ぼうし・長そで・長ズボン
- かゆくてもかかない  
かきむしると、とびひになりやすい

蚊

はれがひどいときは、冷やす

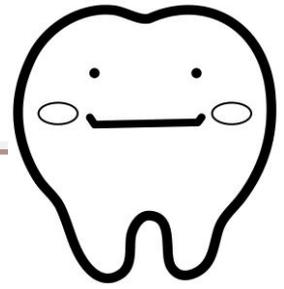
ハチ

針があったら毛抜きやガムテープでぬく。ハチの毒は  
水に弱いので、石けんで洗って、流水で冷やす  
スズメバチなど大きなハチに刺されたら、病院へ

毛虫

流水で流す。毛がのこっていたら、ガムテープでとる  
こすってはダメ

はれがひどいときは、病院へ



## よい歯のバッジを配布しました！

よい歯のバッジがもらえる人は、歯科健診で「むし歯」がなかった人です。歯科健診でむし歯があっても、その後治療を受けてむし歯を治せば、バッジがもらえます。

欠席して歯科健診を受けていない人は早めに健診を受けましょう！

### <保護者の方へ>

4月から実施してきました健康診断の結果をお知らせします。

一覧にしたものを封筒に入れて配布します。ご家庭で保管し、封筒は学校に返却してください。

## なつやすみもけんこうに!

**な** おしておこう  
調子や具合のよくないところ



むし歯などは、この休みを使ってちようをすませよう。

**つ** めたいもの  
あっさりしたものばかり食べてない？



一日3食、いろいろな食品でバランスよく栄養をとろう。

**や** りすぎ注意!  
ゲームやネットは時間を決めて



すいみん不足やうんどう不足にならないようにしよう。

**す** いぶんを  
こまめにとって熱中症予防



汗をいっぱいかいたときには塩分も一緒にとろう。

**み** ださない  
生活リズムはいつもどおりで



休みの間も、はやね・はやおきを心がけよう。