

令和7年7月18日
練馬区立旭丘小学校
No. 5
7・8月の保健目標
夏を健康に過ごそう



明日からいよいよ夏休みです。夏休みは、田舎に行ったり、家族でお出かけしたり、楽しいことがたくさん待っていますね。でも、夜更かしやダラダラすごす生活が続くと体調をくずしてしまうこともあります。せっかくの夏休み、かぜをひいて寝こんでいた…なんてことのないように、休みの間も早ね・早起き・朝ごはんの生活リズムをきちんと整えておきましょう。

2学期に元気なみなさんと会えるのを楽しみにしています！

元気に夏休みをすごすために…

①早ね・早起き・朝ごはん
休みの日もなるべく学校がある日と同じ時間に寝て、同じ時間に起きましょう。朝ごはんを食べると、頭も体もシャキッと目がさめます。

②外で体をうごかさう
外あそびで体をしっかりうごかすと、よくねむれて、気分もすっきりします。帽子をかぶったり、水分をとったりして、熱中症にも気をつけましょう。

③ゲームやスマホは時間をきめて
ずっと見ていると、めや体がつかれます。家の人と「使う時間のルール」を決めて、守れるといいですね。



夏休み前の保健室利用状況



【外科】多かったけがトップ3 1位：だぼく 2位：すりきず 3位：ねんざ・つきゆび
→教室やろう下で人とぶつかった等のけがが目立ちました。ろう下は走らず落ち着いて歩くようにしましょう。体育の授業中や休み時間中のつきゆびで病院を受診する人もいました。

【内科】多かった病気トップ3 1位：頭痛 2位：腹痛 3位：きもちわるい
→頭痛と腹痛の来室者はほぼ同じ数でした。梅雨の時期の気圧の変化や寒暖差で体調をくずす人が多かったようです。

【外科】けがが多かった時間トップ3 1位：体育 2位：休み時間 3位：普通授業
→体育の授業中のボールやマットでのけがが多かったです。普通授業のけがは走っていて転んだり、友達とぶつかったりしたときのけがが多かったです。周りをよく見て気をつけて行動しましょう。



保健室からの夏休みの宿題



◎夏休みノーメディアクエスト（4～6年生はタブレット）

夏休み中に5日間、お家の人と話し合って、メディア（テレビ・ゲーム・パソコン・タブレット・スマホなど）を見ない・しない「ノーメディア」にチャレンジしましょう。夏休み明けに担任の先生に提出してください。

◎朝はすっきりカード（夏休みノーメディアクエスト裏面、4～6年生はタブレット）

夏休みの終わりの5日間は規則正しい生活に戻すために「朝はすっきりカード」に取り組みましょう。夏休み明けに担任の先生に提出してください。

◎治療を済ませましょう

健康診断で結果のお知らせをもらってまだ治療していない人は、夏休みのうちに治療しましょう。

裏面もご覧ください→

きをつけよう！ 海・川の事故

いよいよ夏休み！海や川での水あそびを楽しみにしている人も多いと思います。でも毎年、夏になると水の事故でけがをしたり、命をおとしたりするニュースが伝えられます。楽しい夏を安全にすごすために、つぎのことをしっかりまもりましょう！



おとな いっしょ
大人と一緒にあそぶ



ライフジャケットを着る



なが はや
流れの速いところに
ちか
近づかない



きゅう ふか
急に深くなっているところに注意



じゅんびうんどう わす
準備運動を忘れずにする



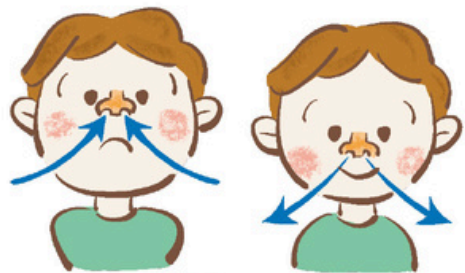
おぼれそうになったら
「浮いて待て」

8月7日は
はな
鼻の日

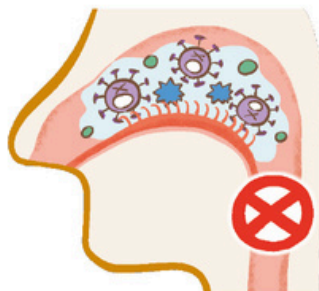
はな
鼻の大切な役割
知ってる？



かん
においを感じる



こきゅう
呼吸をする



ゴミやウイルスが
はい
入らないように防御する



からだ はい
体に入ってくる空気の
おん ど しつ ど ちようせつ
温度・湿度を調節する

はな けんこう たも
鼻を健康に保つために・・・

- ・鼻を強くかみすぎない。片方ずつ、やさしくかみましよう。
- ・鼻をほじらない。ばいきんが入って、鼻血が出ることもあります。
- ・ほこりっぽい場所ではマスクをしたり、こまめにそうじをましよう。