

ほけんだより



令和3年7月20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



明日からいよいよ待ちに待った夏休みですね。学校がお休みだからとダラダラ過ごしていると、あっという間に終わってしまいますよ。2学期を元気にむかえるために、夏休みも早ね・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！

☆夏休み前の保健室利用状況☆

【外科】多かったけがベスト3 1位:すりきず 2位:だぼく 3位:ねんざ・つきゆび

→休み時間に校庭やあさひ山で遊んでいた際の擦り傷が多かったです。体力や筋力が低下しているのが骨折等の大きなけがもありました。

【内科】多かった病気ベスト3 1位:腹痛 2位:頭痛 3位:きもちわるい

→全学年で腹痛、中・高学年では頭痛で来室する人が多かったです。梅雨の時期の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ベスト3 1位:休み時間 2位:普通授業 3位:体育

→中休みや昼休みのけがが多かったです。普通授業のけがはイスと机の間に挟んだり、机にぶつかけたり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。

…ハンカチ・ティッシュ持ってきていますか?…

7月に保健給食委員の5・6年生がハンカチ・ティッシュ検査をしましたが、ハンカチを持ってきていない人が4割ほどいるようです。新型コロナウイルス感染の一番の対策はていねいな手洗いです。手を洗ってきれいになっても、ぬれた手では、次にさわった場所からたくさんの細菌やウイルスを付着させてしまいます。手を洗った後に、服やかみの毛でふいている人を見かけますが、せっかくの手洗いが台無しです。せいけつなハンカチを持ち歩きましょう！



保健室から夏休みの宿題

○夏休みノーメディアチャレンジ

夏休み中に5日間、お家の人と話し合っ、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チャレンジ裏面)

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

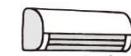
健康診断で結果のお知らせをもらってまだ治していない人は、夏休みのうちに治しましょう。

裏面もご覧ください→

夏バテは大丈夫？

生活習慣を
チェックしよう

- 火を使わない料理が多い
- 食事は、めん類や果物などで簡単にすませがち
- 野菜はほとんど食べない
- 冷たいジュースや清涼飲料水をたくさん飲む
- 汗をかきたくないので、水分をあまりとらない
- 冷房の効いた場所にいることが多い
- 入浴はたいていシャワーですませる
- エアコンを朝までかけっぱなしで寝ている
- 夜遅くまで起きている
- 運動はほとんどしない



いくつ当てはまりましたか？

0個	これなら夏バテの心配もゼロ
1~2個	今のうちにできていないことを見なおせば大丈夫！
3~5個	これは心配。後からじわじわ疲れが出そう
6~8個	このままではまずい！これでは夏バテ間違いなし
9個以上	もう夏バテでまいるっているのでは？生活習慣を全面的に見直すべし！

こんな^{しょうじょう}症状がある人は夏バテかも…



体がだるい



食欲がない



つかれがとれない

夏バテしないために…



1日3食食べる



夜ふかしせずねる



ゆふね湯船につかる