

令和4年7月1日  
練馬区立豊玉南小学校  
校長 長谷川 修  
養護教諭 澤田 貴子

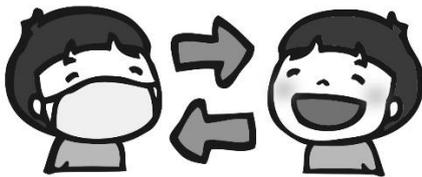
1学期も残りわずかとなりました。校庭では、暑さ対策をしながら汗をいっぱいかいて元気に遊んでいる子供たちの声が響いています。今年は梅雨明けがとても早く、暑さの厳しい日が続いています。感染症予防もしながら、熱中症予防にも努めていかなければなりません。マスクの付け外しを上手にして、水分補給をこまめにしながら夏を元気に過ごしましょう。

7月の保健目標 **夏を健康にすごそう**

### 熱中症に気をつけましょう

6月の終わりから気温が35℃を超える日が続いています。ニュースでも熱中症の話題が毎日出ていて、これからの季節は感染症予防をしながらも熱中症予防をしていかなければならないところです。学校でも熱中症予防について指導していますが、家庭でもぜひ子供たちの健康管理をお願いいたします。

#### かんせん・あつさ バランスでたいさく



外遊びや体育の時間には、熱中症予防のためにマスクを外すように声かけをしています。また、登下校の際も気温が高く息苦しくなってしまうことがあります。できるだけマスクを外して熱中症予防をしてください。マスクの着脱が上手にできるようになるとよいですね。



#### 水分補給は



#### こまめに+少しずつ



室内でマスクをつけていて、冷房が効いている部屋にいるとどの渴きを感じにくいと思います。のどが渇いていなくても、こまめに水分補給をするようにしましょう。

また、睡眠不足だったり朝食を摂っていなかったりと生活リズムが乱れていると、体が暑さに耐えることができずに熱中症になりやすくなります。十分な睡眠を取ることはもちろん、暑くなってくると食事が進まなくなってしまう人もいますが、なるべくバランスのよい食事が摂れるように心がけましょう。



## 暑い夏を健康にすごすためのやくそく

#### 熱中症



基本は無理をしない。  
のどが渇く前に水分補給。

#### 胃腸の機能低下



アイスや清涼飲料水など  
冷たいものをとりすぎない。

#### 冷房病



冷房のタイマーを上手に  
活用して冷えすぎに注意!

## 歯みがき指導を行いました

6月23日(木)に、3・4年生を対象に歯みがき指導を行いました。今年度は、学校歯科医の阪本栄一先生にむし歯予防のことや上手な歯みがきの仕方等を教えていただきました。

質問タイムになると、最初は恥ずかしくてなかなか手が挙げられなかったのですが、1つ質問が出ると次々に質問が出てきていました。「前歯の裏側はどうやって磨いたらよいのですか。」  
「歯みがきは何回やった方がよいのですか。」等、多くの質問を阪本先生にお答えいただきました。また、デンタルフロスを使用しているかという阪本先生からの問いには、半数以上の子供たちが手を挙げていました。多くの児童が歯みがきの際に、歯ブラシだけでなくデンタルフロスも使用していることが分かって驚きました。家庭でも歯を大切にすることをの心がけをしているのだろうなど実感しています。

今回学んだことを忘れずに、自分の歯をいつまでも大切にできるよう、日ごろから丁寧な歯みがきをしていけるとよいですね。



いつまでも  
自分の歯でかめるように

## 夏休みに向けて 🐛 ☆ ☆ 🐛 ☆ ☆ 🐛 ☆ ☆ 🐛 ☆ ☆ 🐛 ☆ ☆ 🐛 ☆ ☆ 🐛

### 【健康観察を続けましょう】

現在行っている健康観察表を使用した健康観察は、夏休み中も引き続き行います。夏休み用の健康観察表を配付しますので、毎日検温と体調確認をしてください。9月1日に提出をお願いします。

### 【受診・治療をしましょう】

4月から行ってきた定期健康診断の結果、視力検査や歯科健診の結果より受診や治療が必要な人には、結果のお知らせを配付しています。まだ受診や治療が済んでいない人は、夏休みの時間があるときに受診・治療できると良いと思います。



### 【規則正しい生活をしましょう】

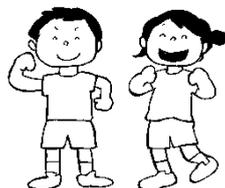
夏休みは、長期休みの中でも一番長い休みとなります。学校がないとつい夜更かしをしてしまったり、朝もなかなか起きられなかったりといったことが起こりがちです。できるだけ生活リズムを学校のある日と同じようにして、規則正しい生活をしましょう。



たくさん楽しい経験をして、  
充実した夏休みにしてください!

## 2学期の身体測定について

9月 2日(金) 5, 6年生  
5日(月) 3, 4年生  
6日(火) 1, 2年生



体育着を忘れずに持ってください。  
また、頭の上で結ぶ髪型は避けましょう。