

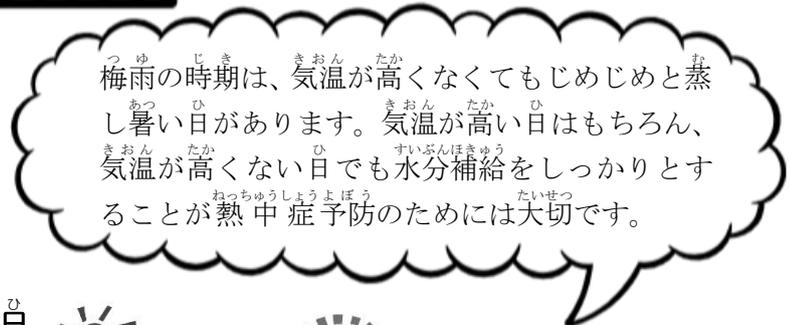
ほけんだより 7月

令和5年7月4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。梅雨が明けると、暑さの厳しい毎日が続くようになります。熱中症に気を付けながら、暑さに負けない体づくりをしていきましょう。

7月の保健目標 夏を健康にすごそう

熱中症に気を付けましょう



熱中症対策には、水分補給以外にも色々な対策があります。外に出るときは帽子を被る、風通しの良い服を着る、生活リズムを整える(十分な睡眠を取る、栄養バランスの良い食事を摂る等)ことも大切な対策です。熱中症対策をきちんとし、夏を元気に過ごしましょう。

保護者の皆様へ

6月下旬から、発熱による早退者が増えてきました。先週より発熱等の体調不良による欠席も増えてきている状況です。インフルエンザや新型コロナウイルス感染症による欠席もみられます。保健室へ来室した児童より、「朝から体調がすぐれなかった」「昨日発熱して熱は下がったけどまだ体調が悪い」といった声を聞くこともありますので、登校前にお子さんの体調(発熱はないか、風邪症状はないか等)の確認をしていただくようご協力よろしくお願いたします。

また、急な体調不良による早退や、お子さんの体調についての確認をさせていただく場合等に、学校へ提出していただいている保健調査票に記載されている緊急連絡先へ連絡をさせていただきます。緊急連絡先の変更等ありましたら、担任までお知らせください。

なつやす び 夏休みに向けて...



きそくただ せいかつ 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、規則正しい生活を送りましょう。



アウトメディアにチャレンジ!

この夏休みはテレビ、ゲーム、スマホなどを使わない時間をつくる「アウトメディア」に挑戦してみましょう。

レベル 1 ご飯を食べているときはメディアを使わない。

レベル 2 夜9時以降はメディアを使わない。

レベル 3 メディアを使うのは、1日1時間以内にする。

レベル 4 家ではメディアを使わない。

「どのレベルにするか」「どれくらいの期間、取り組むか」は、おうちの人と話し合っ
て決めましょう。メディアとじ
ょうずに付き
合う方法が見
つかるといい
ですね。



じゅしん ちりょう 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や治療ができると良いと思います。



がっき しんたいそくてい 2学期の身体測定について

9月4日(月) 5・6年生 5日(火) 3・4年生 6日(水) 1・2年生

たいいくぎ ようい
体育着の用意を
ねが
お願いします!

