

7がつ

ほけんだより



令和8年7月3日
練馬区立中村小学校
保健室 児童用
【家庭数配付】



梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏がやってきます。暑い日が続くと、体がつかれやすくなったり、熱中症になったりすることがあります。元気に学校生活を送るために、こまめに水分をとり、しっかり食べて、十分な睡眠を心がけましょう。また、もうすぐ夏休みです。元気いっぱいの夏を迎えられるよう、自分の体を大切にしてください。



よい歯のバッジを配付しました

歯科健診を受けた人にバッジを配付しました。学校の健診に欠席をしていた人は、歯科校医の先生のところで受診をすればバッジをもらうことができます。虫歯などがあった人はしっかり治療をして、きれいな歯を育てるように、毎日歯を丁寧に磨きましょう。



1年生：みどり

2年生：あか

3年生：むらさき

4年生：みずいろ

5年生：ももいろ

6年生：きいろ

熱中症の原因は3つの不足!?

睡眠不足

睡眠不足だと汗をしっかりかけなくなって、体温の調節がうまくできなくなるよ。毎日しっかり寝よう。



水分不足

夏はたくさん汗をかくから、体の水分が足りなくなるよ。こまめに水分補給をしよう。



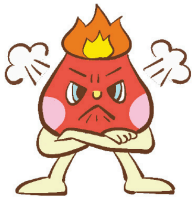
運動不足

運動不足だと体力が落ちて熱中症になりやすくなるよ。朝や夕方など涼しい時間に軽い運動をしよう。



夏バテさんたちに注意!

イライラさん



おこ 怒りっぽくなる

クラクラさん



めまいや 立ちくらみがある

いらないさん



食欲がない

ぐったりさん



疲れやすかったり 体がだるかったりする

暑い日が続くと、体がつかれてしまい「夏バテ」になることがあります。夏バテになると、食欲がなくなったり、体がだるくなったり、朝なかなか起きられなくなったりします。元気に夏を過ごせるように、生活リズムを整えて、毎日を健康に過ごしましょう。

保護者の皆さまへ

健康診断の記録について

健康診断がすべて終了しましたので、「定期健康診断の記録」を終業式の日配付します。こちらの用紙は返却の必要はありません。健康診断の記録を活用して、ご家庭でお子様と健康管理についてお話していただければと思います。

