

# ほけんだより 7月

練馬区立中村小学校  
平成28年7月7日  
保健室 児童用

1学期はたくさん健康診断がありました。むし歯が  
あたり、耳や目で治療が必要な人は早めに病院  
で治療をするようにしましょう。



もう少しで夏休みになります。暑いとアイスや  
ジュースをたくさん食べたり飲んだりしがちです。冷たいものを取  
り過ぎると胃を弱らせてしまったり、甘い物は虫歯や肥満につな  
がるので気をつけましょう。

毎年、夏の気温が高くなりすぎています。熱中症にならないよ  
うにしましょう。外に出かける時は、帽子

をかぶり、水分を十分にとって下さい。

あまり外が暑い時は少しずつ少しくなっ

てから出かけましょう。



夏のお出かけ なにがいるのかな？



**夏は不足しがちです！**

- 睡眠→夜になっても気温が高く、寝苦しい日がふえてきます。クーラーなども上手に活用し、暑さによる睡眠不足にならないよう工夫しましょう。
- 水分→たくさん汗をかくため、気づかないうちに体の水分が失われています。こまめに補給し、熱中症に注意しましょう。
- 栄養→暑くなると、あっさりしたもののばかりを食べがちです。量は少しずつでも、いろいろな食品をバランスよくとることで、栄養がたよるのを防ぎましょう。

# ほけんだより 7月

練馬区立中村小学校  
平成 28 年 7 月 7 日  
保健室 保護者の皆様

1 学期の学校生活も遠足など行事がたくさんありました。子供たちも新しい環境でよく頑張りました。

今年度から定期健康診断の内容が大幅に変わりました。

四肢の状態・脊柱の項目が追加されて、保健調査票が新しくなりました。整形外科の内容を重視する健康診断になりました。理由は子供たちが過剰な運動をすることや極端に運動不足になっている傾向があるからだそうです。

また、5・6年生には色覚検査を希望者に実施しました。寄生虫検査は1・2年生のみ、座高の計測はなくなりました。

御家庭にはお子様の1学期定期健康診断結果を配布しています。虫歯、その他治療が必要な疾病があった場合は、病院で治療をするようにお願いします。

内科検診では高学年ほど肥満の診断が増えました。練馬区からも肥満度が25%以上あった場合は生活習慣病の講演を聞くお知らせをお届けしました。成長期の肥満は成人病予備群になりますので、食生活でカロリーの取り過ぎに気をつけ、運動をして適正体重になるようにしていきましょう。



## 熱中症予防について

毎年、猛暑が続いています。お昼前後は1日のうちで一番気温が高くなると言われていますので、急ぎの用がない場合は外出を控え、少し涼しくなってから出かけるようにしていきましょう。また外出時は帽子を着用し、水分や塩分など汗の成分になるものを補給して脱水症状にならないようにしていきましょう。睡眠や栄養を十分に取り、体調管理に気を付けましょう。

## 夏休みの生活について

夏休みは朝、登校することがなく家庭での生活が中心になります。

休み中も早寝、早起きをして、昼間の時間は宿題や家のお手伝いが出来るとよいです。また、気温も上がるので体の清潔を心がけるようにして下さい。

