

7月のほけんだより

令和6年7月1日
練馬区立中村西小学校
保健室

今年は、例年よりも遅い梅雨入りでした。雨の日は肌寒いこともありますが、晴れた日は真夏のような暑さになるので、熱中症に要注意です。生活習慣が乱れていると、体温を調節する機能が弱まり、熱中症になりやすくなります。早く起きる、朝ごはんを食べるなど、できることから生活を整えていきましょう。



夏の学校に
←たら妖怪たちが現れて
学校のみんが
←たらになっちゃった!
それぞれの妖怪に合った
正しい生活攻撃で
退治しよう!

←たら妖怪をやっつける

正しい生活攻撃はどれかな
選んだ攻撃の数字を□に書いてね

- 1 ゲームは時間を決める
- 2 早寝
- 3 お手伝いをする
- 4 早起き
- 5 外で遊ぶ
- 6 朝ごはんを食べる
- 7 手を洗う
- 8 病院に行く

夜ふか死神
夜ふかしばかりしている死神

とりつかれると...

夜ふかして寝不足になり
授業中に寝てしまう **A** □

朝寝ぼ牛鬼
朝寝坊する牛鬼

とりつかれると...

朝起きられなくなって
学校に遅刻する **B** □

朝ごはんぬキジムナー
朝ごはんを食べないキジムナー

とりつかれると...

朝ごはんを食べなくなって
力が出ない **C** □

手を洗わな一本だたら
絶対に手を洗わな一本だたら

とりつかれると...

手を洗わなくなって
病気になるやすくなる **D** □

お手伝いしな一反木綿
お手伝いを一切しない一反木綿

とりつかれると...

全くお手伝いをしなくなり
おうちの人に怒られる **E** □

病気放ちょうちんおばけ
病気でも病院に行かないちょうちんおばけ

とりつかれると...

病院に行かなくなり
ケガや病気が悪化する **F** □

ごろごろくろ首
一日中ごろごろしているろくろ首

とりつかれると...

毎日ごろごろしてしまい
体力が落ちる **G** □

ずっとゲーむじな
一日中ゲームをしているムジナ

とりつかれると...

ゲームをやめられなく
なって目が悪くなる **H** □

熱中症に 気をつけよう

熱中症の症状

軽症	重症
 <p>立ちくらみ・めまい 足がつる など</p>	 <p>頭痛、吐き気・嘔吐 だるさ など</p>
 <p>たおれる、意識がなくなる 体のけいれん、汗がかけない など</p>	

熱中症とは、暑い時に体の中の水分が不足して、汗が出なくなったり体温がうまく調節できなくなったりすることです。

熱中症 かも!?

と思ったら

エアコンが効いた室内など
涼しい場所へ



こんなときは
救急車!

自分で
水が飲めない
受け答えが
おかしい

首のまわり、
わきの下、
足の付け根を
冷やす



経口補水液などで
水分補給



悪化すると命に関わる
こともあります。
すぐに対処を!

保護者の方へ

定期健康診断が終了しました

今年度の定期健康診断がすべて終了しました。提出物やご家庭での準備など、ご協力いただきありがとうございました。そして、今年度の「定期健康診断の記録」をお渡ししました。結果は一次検査の結果のみ記載されています。そのため、二次検査や病院を受診した結果に異常がなかった場合でも、「定期健康診断の記録」には健診時の結果がそのまま記載されています。結果をご覧いただき、お子さんの健康管理の参考にしてください。

合わせて、今年度の“よい歯のバッジ”を配布しました。今年度より配布基準が変わり、歯科検診を受けた人全員に配布をしています。欠席のため歯科検診が受けられていないお子さんには、受診が済み次第お渡しします。配布は12月までです。受診が済みましたら、「受診報告書」を提出してください。

学校保健委員会を開催します

今年度も学校保健委員会を開催します。学校医と学校薬剤師の先生方より、普段聞けない体や健康についての専門的なお話を伺ったり質問したりできる、貴重な機会です。ぜひ出席ください。

◇日時：7月16日（火）

13:00~14:00

◇場所：本校会議室

※ご参加いただける方は、申込書をご提出ください。

