



練馬区立早宮小学校
校長 安岡 京
養護教諭 須田 紅音
令和5年7月12日発行
(児童数配布)

夏の厳しい暑さがやってきました。毎日、頭痛やだるさを訴えて保健室に来室する人が増えています。この暑い時期に心配なのが、熱中症です。朝・昼・夜とバランスのよい食事とたっぷりの睡眠をとって、「暑さに負けない強い体」をつくりましょう。



もうすぐ夏休みです。2学期、みなさんの元気な顔が見られることを楽しみにしています。

～熱中症予防 ひ・み・つのポイント～

ひかげで休む

こまめに休けいをするのは、体に疲れがたまるのを防いだり、水分をとるタイミングにもなります。

日かげの涼しいところで、こまめに休けいをとりましょう。

帽子をかぶって、自分で日かげをつくることも大切です。

みず（水分）をとる

体の中から水分がうばわれることで「熱中症」を起こします。

熱中症にならないためには、水分をとることが1番の予防方法です。

一度にたくさんの水分をとるのではなく、少しずつこまめにとるようにしましょう。

運動をする前、運動中15分～30分に1回、運動後などにコップ1杯の水分をとるとよいです。

「のどが渴いた」と思う前に、こまめに水分をとりましょう。



つめたいもので体を冷やす

休けいするときには、水分をとると同時に、冷たいもので体を冷やすことも効果的です。

水でぬらしたタオルなどで首を冷やしたり、水を入れたバケツに足を入れて冷やしたりする方法もあります。

！マスク熱中症に注意！

マスクの着用は、個人の自由となりましたが、暑い日にマスクをしていると、熱中症の心配もあります。「外での活動や体育の授業のとき」「人と2m以上離れているとき」は、マスクを外すようにしましょう。



なつやす げんき す 夏休みを元気に過ごすための4つのルール！

がっこう やす じゅう じかん おお ぶん よる じかん おそ せいかつ くず
学校がお休みとなり自由な時間が多くなる分、夜ねる時間が遅くなってしまふなど、生活リズムも崩れやすくなり
あつ ま げんき なつやす す じっごう
ります。暑さに負けず、元気に夏休みを過ごすために、4つのルールを実行してみましょう。



あさ た 朝ごはんをしっかりと食べよう！

あさ げん じゅう じかん おお ぶん よる じかん おそ せいかつ くず
朝ごはんは1日のパワーの源です。脳のエネルギー源である「ブドウ糖」が体の中に入るため、脳の働きが活発になります。また、胃や腸が動きだし、体温が上がるため、1日の活動の準備を整えます。起きるのが遅くなって昼ごはんと一緒ににならないよう、朝ごはんをしっかりと食べましょう。

はや はや 早ね早おきをしよう！

がっこう ひ おな じかん き じかん
学校がある日と同じ時間におき、決まった時間に
ふとん はい おそ おそ
布団に入るようにしましょう。「遅ね遅おき」は、
たいちよう くず あさはや きおん あが
体調を崩しやすくなります。朝早くおきて気温が上
まえ べんきょう かる うんどう
る前に、勉強や軽い運動をするのもいいですね。

ちゅうせん アウトメディアに挑戦しよう！

スマホやTV、ゲームなどメディア機器を使わない
アウトメディアの時間を積極的に作りましょう。
アウトメディアをすることで、家族や友達との時間
ふ ねむ せいかつ ととの
が増えたり、ぐっすり眠って生活リズムを整えられ
たりするなどよいことがたくさんあります。おうちの
ひと そうだん いっしょ
人と相談して一緒にやってみましょう。

メディア機器を使う時間をおうちの人と決めよう！

もくひょう にち じかん いない
〈目標〉 1日 時間以内！

※1日2時間以内が理想です。

けがや事故に気を付けよう！

こうつう まも こうつうじこ じゅうぶん き つ
交通ルールを守り、交通事故には十分気を付け
たしりきんし か ぼしよ
ましょう。「立入禁止」と書かれた場所には、
ぜったい はい うみ
絶対に入はいけません。また、プールや海、
かわ いのち かかわ けつ
川などでふざけると命に関わります。決して、
こども い
子供だけでは行かずに、おうち
ひと いっしょ ちゅうい
の人と一緒にでかけ、より注意
あそ
して遊びましょう。



保護者の方へ

いつも学校保健にご理解・ご配慮いただきありがとうございます。早いもので、夏休みまで残りわずかとなりました。1学期の間、健康診断での保健関係書類の提出をはじめ、毎日の健康観察など様々な場面でご協力いただき、ありがとうございました。

最近、発熱や喉の痛みで欠席するお子さんが増えています。ヘルパンギーナや溶連菌などの感染症も増えています。コロナウイルス感染症対策は段々と緩和されていますが、これからの時期も手洗いうがいの励行と十分な睡眠で予防に心がけてください。お子さんの発熱などの症状が続き、ご心配な場合には病院を受診してください。

現在、歯科検診でむし歯が見つかった児童のうち、8人の受診報告書が未提出です。歯科検診でむし歯があるなど治療や相談が必要とされた際には、「結果のお知らせ」を配布しています。むし歯は放っておいても治らず、歯ならびが悪くなる、むし歯になりやすくなるなど全身にも悪い影響を与えます。夏休みは、治療のチャンスです。まだ受診されていない方は、夏休みのこの期間を利用して受診することをおすすめします。

まだまだ暑い日が続きますが、保護者の皆様も体調管理には十分に気を付けて、素敵な夏をお過ごしください。

2学期もよろしくお願いいたします。