



学校ホームページ
QRコード

ほけんだより 7月

【家庭数配布】
令和4年7月7日
練馬区立練馬小学校
保健室

6月から厳しい暑が続いていますね。今年の夏は、昨年よりも暑く
なると予想されています。熱中症を防ぐため、体調を崩さないために
暑さ対策がとても大切です。暑い中でマスクをするのは、とても息苦し
く感じますね。外遊びや体育で激しい運動をする時などは、お友達との
距離をとり、マスクを外して活動しましょう。



暑さに負けないために、みんなができること!



☑ 生活リズムを整えよう!

寝不足、朝ごはん抜きは、体調不良の原因に
なります。規則正しい生活を心がけましょう。



☑ 涼しい服そう、

ぼうしを身につけよう!

登下校や休み時間、畑に行く時などは、
忘れずにぼうしをかぶりましょう。



☑ 日陰を利用しよう!

日差しが強い場所は、高温になっています。
日陰を見つけて、過ごしましょう。

☑ こまめに水分をとろう!

暑い日は、たくさん汗をかくので、
こまめな水分補給が大切です。

うらめん
裏面あり

夏の肌トラブル研究所

外で長時間遊んでいたら肌が真っ赤になった!?
それは**日焼け**じゃ!

太陽の光に含まれる紫外線によって皮膚が刺激を受けて起こります。

日焼けは「やけど」と同じ状態。ひどい場合は水ぶくれになることも。



日焼けしてしまったら...

まずは冷やす!
流水や濡れタオルを使ってみよう。
クリームを塗って保湿することも忘れずに。

草の多いところで遊んでいたらチクツ!
それは**虫刺され**じゃ!

血を吸う習性のある虫(蚊、ブヨ、ダニなど)や、毒を持った虫(ハチ、毛虫、ムカデなど)が原因。刺されたところから虫の唾液や毒が皮膚に入り、炎症が起きます。



虫に刺されたら...

こすらず流水でよく洗おう!
かゆみや腫れがひどいとき、気分が悪いときは、すぐ病院で受診を。

首のまわりやひざの裏がかゆくてしょうがない!?
それは**あせも**じゃ!

ひじやひざの裏、首など、汗のたまりやすいところで汗腺(汗の出口)が詰まって起きます。かきむしると、とびひになってしまいます。



あせもになったら...

かきむしるのはダメ!
こまめに汗をふいたりシャワーを浴びるなど、肌を清潔に保とう。

☆よい歯のバッジ配布☆

歯科検診で、虫歯がなかった人、虫歯の治療が済んだ人に「よい歯のバッジ」を配ります。

夏休み中に治療が済んだ人は、2学期に渡しますので、「受診報告書」を提出してください。



【保護者の皆様へ】

- ・今年度の定期健康診断が終了しましたので、「定期健康診断の記録」をお配りします。お子さまの発育や健康の記録になりますので、ご家庭での保管をよろしくお願ひします。また、成長曲線を用いて身長や体重を記録していただくと、成長の度合いがグラフ化されて見やすくなります。ぜひご活用ください。
- ・健康診断の結果、医療機関への受診・治療が必要なご家庭は、夏休み期間にお済ませください。
- ・最近、落とし物・忘れ物が多くなっています。無記名のものが多く、返却することができません。お子さまの持ち物には、記名をお願いします。落とし物・忘れ物は保健室でお預かりしています。(一定期間保管した後、処分しています)お探しの物があれば、お問い合わせください。