

令和3年6月30日  
練馬区立練馬東小学校  
校長 高野 正之  
養護

# ほけんだより

沖縄を除き、緊急事態宣言が6月20日に解除されました。現在も、これまでのウイルスより感染力が強い変異型が流行しているため、「まん延防止等重点措置」を適用していた埼玉、千葉、神奈川は延長、そして北海道、東京、愛知、京都、大阪、福岡の7都道府県も、「まん延防止等重点措置」へ移行し、合計10都道府県が「まん延防止等重点措置」の対象地域となりました。

学校では、昨年に引き続き、今年の夏も、「マスクをして」「クーラーをかけて」「窓を開ける」という新しい生活様式を意識した過ごし方になります。変異種の拡大も見られていますので、風邪症状があったり、体調が悪かったりする場合は無理せずに登校をできるだけ控えていただくよう、御協力をお願いします。

また、熱中症予防のために、休み時間や体育の時間は、マスクを外すこともあります。マスクを落としてしまったり、なくしてしまったりする児童も見られています。予備のマスクを1枚、ランドセルの中にご準備ください。



## 健康診断の結果について

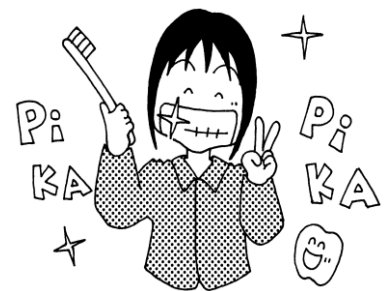
本日、健康診断の結果を配布しました。健康診断で異常があった場合は、コロナウイルス感染症の流行状況を見ながら、病院で受診をしてください。学校の夏期水泳指導に参加される場合は、目や耳などの病気がある場合は、治療を済ませてから参加してください。また、昨年度は、コロナウイルス感染症予防のため学校が休校となり、定期健康診断を9月以降に行いました。そのため、令和2年度の身長は4月ではなく、9月に計測した値が入力されていますので御承知おきください。

## よい歯のバッチについて

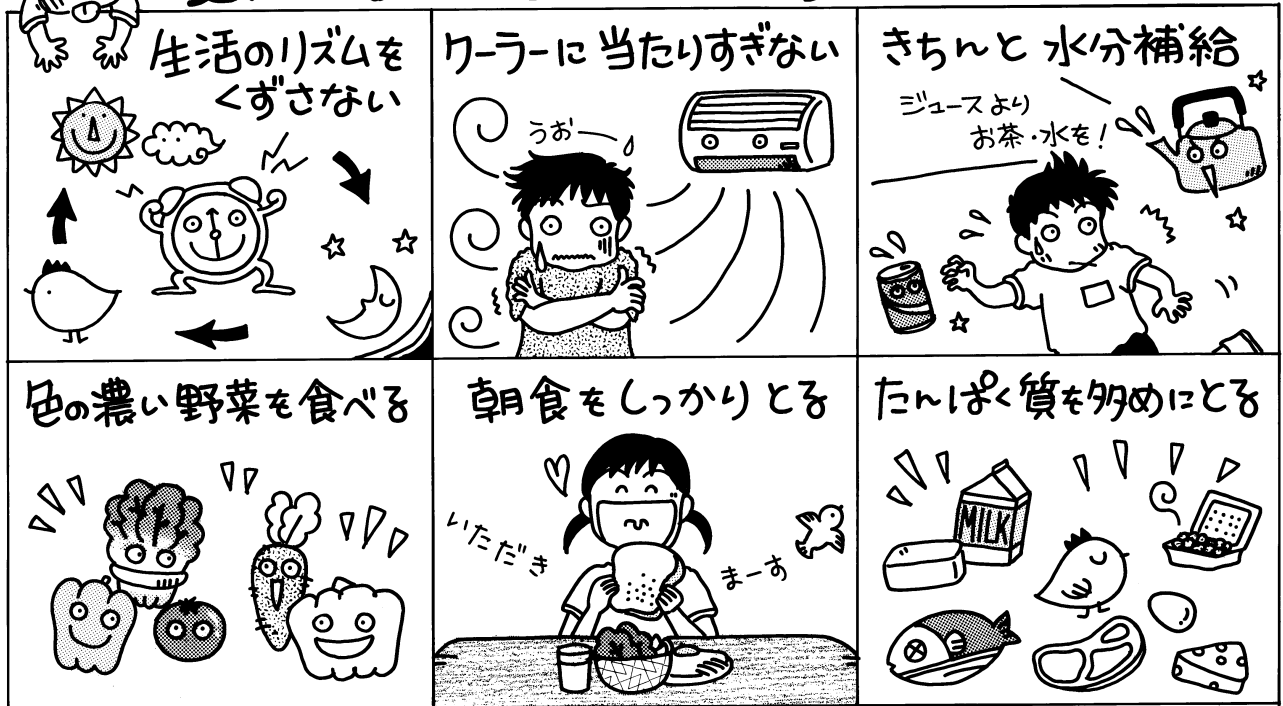
よい歯のバッチを配布しました。このバッチは、むし歯がない児童や、2021年12月までにむし歯の治療を終了した場合に配布される練馬区のバッチです。学年ごとに色が違います。むし歯がない児童に配布しています。治療した児童は、月末により歯バッチを配布します。

## 4年の歯みがき指導について

7月に4年児童を対象に歯みがき指導で、「歯の染めだし」を行う予定でしたが、コロナウイルス感染症予防のため、今年度は中止となりました。（歯の磨き方の保健指導のみ今年度中に行います。）



# 夏バテを予防しよう 暑い夏を乗り切るために自分でできることをしよう



夏バテの大きな原因は、暑さによる食欲低下と、冷たい飲食物の摂取が多くなることによる、食事のバランスが偏りです。また、大量の汗をかくことによる、水分不足や、熱帯夜の暑苦しさからくる睡眠不足などの条件が重なって、体調を崩す場合が多いようです。

## 夏バテ予備軍チェックリスト

- 冷たい麺類など、火を通さない料理を食べることが多い
- 冷たい飲み物やアイスをたくさん取る
- 野菜はほとんど食べない
- 冷房の効いた部屋に長時間いて、寝るときもクーラーをかける
- 入浴はシャワーで簡単に済ませる
- 夜遅くまで起きている
- あまり運動をしない



## 夏バテ予防法

- 軽い運動をして、お風呂にゆっくりつかることで、汗をかく習慣を身に付けましょう。
- 夏野菜は、体をしっかり冷やしてくれるので、しっかりとりましょう。みそ汁は夏の疲れた胃腸にはぴったりです。

