

ほけんだより NO. 4

令和 7 年 7 月 4 日

練馬区立旭町小学校

1・2年生のみなさんは おうちのひとと いっしょに よみましょう。

保護者の皆様へ

「定期健康診断の記録」と「よい歯バッジ」を配布しました

定期健康診断の記録について

定期健康診断の記録は、4月から6月のお子様の健康診断結果を一覧にしたものです。内容をご確認ください。学校で回収はしませんので、ご家庭で保管してください。

保護者の皆様には、お忙しい中、問診票の記入や尿検査の提出、欠席者検診や精密検査の受診、治療等のご対応をしてくださり、ありがとうございました。

引き続き、治療が必要な症状がある場合は、夏休みを利用して早めの治療をお願いいたします。

よい歯バッジについて

練馬区では、令和6年度から、歯科検診を受診した人により歯バッジを配布しています。

児童のみなさんへ

6月になってから、熱や体調不良で学校をお休みする人が多くなりました。胃腸炎や溶連菌感染症などになった人もいました。今の時期は、あつさや、クーラーと外の気温との温度差などで体調をくずしやすくなります。

学校ではプールのじゅぎょうもはじまっています。

自分で思っているよりも体がつかれていると思います。むりのないペースで生活しましょう。

いつもよりも栄養やすいみんをしっかりとって、元気に学校生活をおくれるように体の調子をととのえていきましょう。

基本は無理をしないこと！

熱中症予防のための目頃からの心がけ



きそくただ せいかつ たいちよう ととの
規則正しい生活で体調を整える



のど かわ まえ すいぶん
喉が渇く前にこまめに水分をとる



うんどう きゆうけい
運動するときはこまめに休憩をとる

☆水分ほきゅうのポイント☆

水分ほきゅうの大切さは、みなさんもよくしっていると思いますが、自分でも気がつかないうちに水分不足になっていることもあります。のどがかわくまえに、こまめに水分をとりましょう。

清涼飲料水には糖分が多くふくまれているため、とりすぎは肥満やむし歯などの病気になるリスクが高まります。ふだんの水分ほきゅうは水かお茶がおすすめです。

外遊びや運動をしてたくさん汗をかいたあとは、水分だけでなく、塩分もとるようにしましょう。

つめたいものを取りすぎると体の中がひえて体調がわるくなったり、おなかがいなくなったりすることもあるので、注意しましょう。

こんなときも水分ほきゅう！



あさ お 朝起きたとき



ふろ あ お風呂上がり



な まえ 寝る前

あつさをのりきる！夏バテしない食生活

きほんは3食+えいようバランス



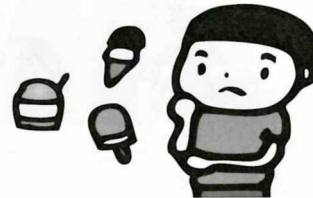
夏野菜もたくさん食べよう



水分ほきゅうはお水かお茶で



あまいもの・つめたいものはひかえよう



寝苦しい夜に試してみよう！

簡単にできる安眠アドバイス



寝る前から窓を開け通気性をよくして部屋の熱を逃がしておく



アイス枕を使ったり布にくるんだ保冷剤を手や足に当てたりする



冷房を使うときは設定温度を高めにしてタイマーを上手に活用する



寝る1時間くらい前に、ぬるめのお風呂に入る（半身浴もおすすめ）