

ほけんだより NO. 4

令和8年7月3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7月1日まで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

むしあつい日がつづいています。

熱中症の予防には、こまめに水分ほきゅうをすることが大切だということは、みなさんもよく知っていると思います。

「のどがかわいたな。」と思ったときには、もう水分不足になっています！

のどがかわくまえに、こまめに水分をとりましょう。

睡眠不足や朝ご飯ぬきなどによる体調不良なども熱中症になりやすくなる原因となります。

また、ふだんから、運動をたくさんしたり、お風呂にゆっくりつかったりしてあせをかくようにすると、体の体温調節がスムーズにできるようになり、熱中症の予防につながります。

運動や食事や睡眠のバランスに気を付けて、夏も元気に過ごしましょう。

夏の服装 状況にあわせて用意してね！

晴れた日の外出



暑さや紫外線対策に
帽子や日傘を用意

ハイキングやキャンプ



日差しや虫さされを防ぐため
長袖や長ズボンを着用

冷房がきいた図書館など



半袖の上にはおれる長袖
(カーディガン等)を用意

あつさをのりきる！夏バテしない食生活

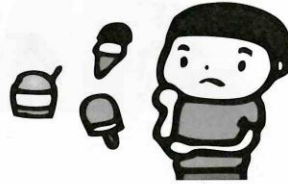
きほんは3食+えいようバランス

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



冷えを 予防 しよう

暑い夏は、「冷え」とは無関係？ いいえ、意外に体が冷えてしまう場合があります。たとえば、エアコンの室温設定を低くしすぎたり、アイスクリームや清涼飲料水など冷たいものを摂りすぎたり、おなかを出して寝てしまったり…。心当たりはありませんか？

体が冷えると、夏かぜを引いたり、おなかをこわしたり、さまざまな不調につながってしまいます。「冷えていないかな？」と体の声に耳を傾け、「冷え」を予防しましょう。

知っていますか？鼻血が出たときの応急手当

