

# ほけんだより

NO. 3



令和3年7月8日  
練馬区立旭町小学校

## 「定期健康診断の記録」を配付しました

令和3年度の定期健康診断が終了しました。保護者の皆さまには、書類や検体の提出等ご協力をいただき、ありがとうございました。本日、お子さんの健康診断の結果が記載されている「定期健康診断の記録」を配付しました。内容をご覧ください。「定期健康診断の記録」は、学校に提出しません。ご家庭で大切に保管してください。

## よい歯バッジを、配付しました



歯科検診でむし歯がなかった、または、むし歯があっただけで治療したお子さんに、「よい歯バッジ」をお渡ししました。今回バッジをもらえなくても、チャンスはあります。かかりつけの歯科医院で治療をすませ、歯科受診報告書という黄色い用紙を学校に提出してください。よい歯バッジと交換します。受付は9月末までですので、夏休みを利用してぜひ治療に通ってください。

児童のみなさんへ

1・2ねんせいはおうちのひとと  
いっしょによんでね



## スマホ・ゲームにはルールを



時間を決めて使う



食事中に使用しない



困ったときは家の人に相談する

© 少年写真新聞社 2020

一人一台タブレットを持つことになり、学校の授業でもメディアに接する時間がふえました。タブレット、テレビ、ゲーム機、スマートフォン、パソコンなどのメディアに、お家での時間も含めて、一日に何時間くらい接していますか。お家の方とルールを決めてから、使いましょう。

ねっちゅうしょう

# 熱中症にならないためにできること

梅雨があけたら、本格的に暑い季節がやってきます。熱中症について正しく理解し予防しましょう。

**熱中症になりやすい時季**

(気温が高い日) (湿度が高い日) (急に気温が高くなった日)

特に気温が35度以上の場合は、すぐに体が高温になるため、運動は中止します。

気温が急に高くなった(5℃以上上がった)日も、体が暑さに慣れていないため、熱中症を起こしやすくなります。

**熱中症になりやすい人**

体調が悪い人(熱がある、下痢をした) 睡眠不足の人

「夏ばて」の人 普段、冷房の効いた部屋で過ごしていて、体が暑さに慣れていない人 肥満の人

ねっちゅうしょうよぼう

## 熱中症予防のポイント

睡眠をとる

しっかり食べて塩分補給

朝ごはんを食べる

水分をとる