

# ほけんだより

NO. 4



令和4年7月12日

練馬区立旭町小学校

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** お子様の健康診断の結果が記載されています。内容をご確認ください。この記録は回収しませんので、ご家庭で大切に保管してください。検診の問診票や検体の提出等、健康診断へのご協力ありがとうございました。

**よい歯バッジについて** 歯科検診で**むし歯がなかった**、または、むし歯があったけれど**治療がすんだ**お子様に渡しました。今回バッジをもらえなくても、歯科医院で治療をすませて歯科受診報告書（黄色い用紙）を学校に提出すれば、バッジと交換します。9月末まで受け付けていますので、夏休みを利用して治療に通ってみてください。



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



## 暑い夏を健康にすごすためのやくそく



### 熱中症に注意

暑さがきびしい時間帯は無理をせず、休けいや水分補給をこまめにとりましょう。

睡眠や食事をきちんととり、体調を整えることも大切です。

### お腹を冷やさないで

夏は冷たいアイスやジュースがとてもおいしいですが、冷たいものを取りすぎるとお腹が冷えて調子が悪くなることがあります。

1日3食、好ききらいせずごはんを食べましょう。

### エアコンを上手に活用

熱中症予防にエアコンは欠かせません。しかし、涼しすぎる場所ですずっとすごしていると、食欲が落ちたり疲れがとれなかったりと、いわゆる「夏バテ」になることがあります。設定温度やタイマーなど工夫してエアコンを上手に使いましょう。