

ほけんだより

NO.5



令和6年7月9日
練馬区立旭町小学校



1・2ねんせいはおうちのひとと 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。

検診の問診票や検体の提出、検診欠席者の対応等ご協力ありがとうございました。

よい歯バッジについて

今年度からよい歯バッジをもらえる基準が変わりました。

昨年度まで

今年度より

むし歯がない、または治療したらバッジをもらえる。 ➡ 歯科検診を受けたらバッジをもらえる。

児童のみなさんへ

夏の始まりは、
体が暑さに慣れて
いないので、
要注意！

熱中症予防のための日頃からの心がけ



規則正しい生活で体調を整える 喉が渇く前にこまめに水分をとる 運動するときはこまめに休憩をとる



冷やしすぎはNG! 冷房病

冷房病（クーラー病）は冷房の効いた部屋に長時間こもったり、涼しくなった部屋と暑い屋外を行き来したりすることで、疲労感、肩こり、頭痛、腹痛などのさまざまな不調が現れることをさします。対処法としては、室内と外との気温差を5℃以内に調整する、冷風が体に直接当たらないようにする、軽い運動で体温調節機能を刺激する、お風呂でぬるめの湯に入って温まるなどがあります。

