

ほけんだよい



令和8年7月15日

練馬区立春日小学校長 磯貝 和裕

養護教諭 古山 早苗

いよいよ、夏本番…



まちにまった夏休み！しかし、厳しい暑さも一緒にやってきます。熱中症や夏ばてに気を付けて、夏休みを元気にすごしましょう。

なつやす ちゅう き そくただ せいかつ 夏休み中も規則正しい生活を

家族と旅行に行ったり、友達と遊びに行ったり。せっかくの楽しい計画も、病気になるだいなしですね。つつい気がゆるみがちな夏休みですが、規則正しい生活を心がけ、暑さに負けず、最後まで元気にすごしましょう。

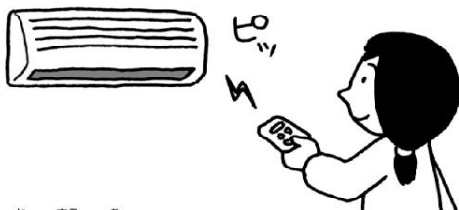
あさ き じかん おきよう。
朝は決まった時間に起きよう。



しょくじ しょく た
食事は3食きちんと食べよう。



あつ 暑くても、クーラーをかけっぱなし にして寝ないようにしよう



ね まえ き 寝る前に切るが、タイマーをセットしよう。
ひ 冷やしすぎないように注意しようね。

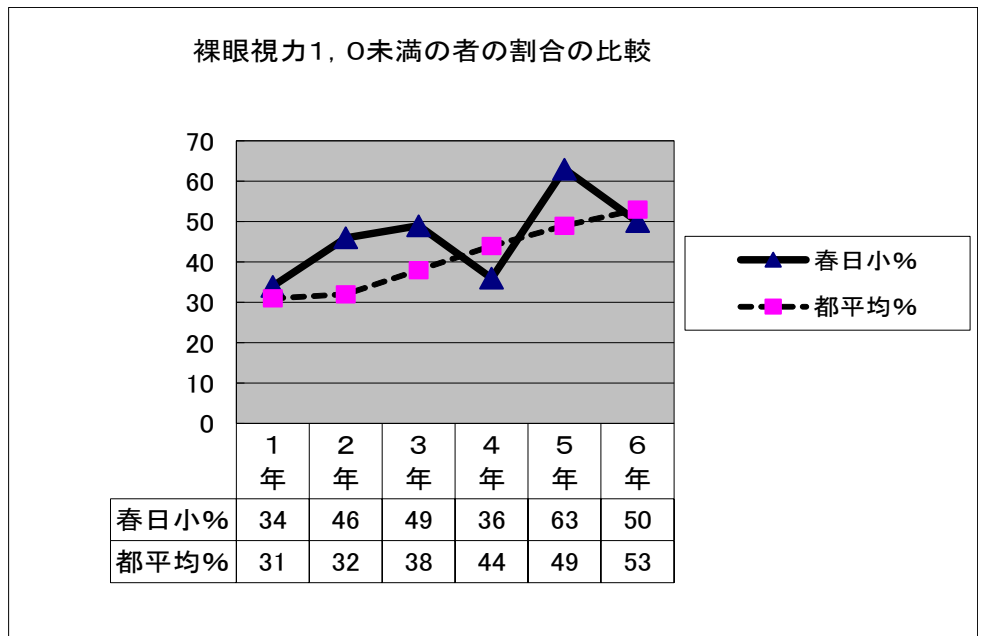
テレビやゲームは、時間を決めて たの 楽しもう。



「学校保健委員会」が、開催されました

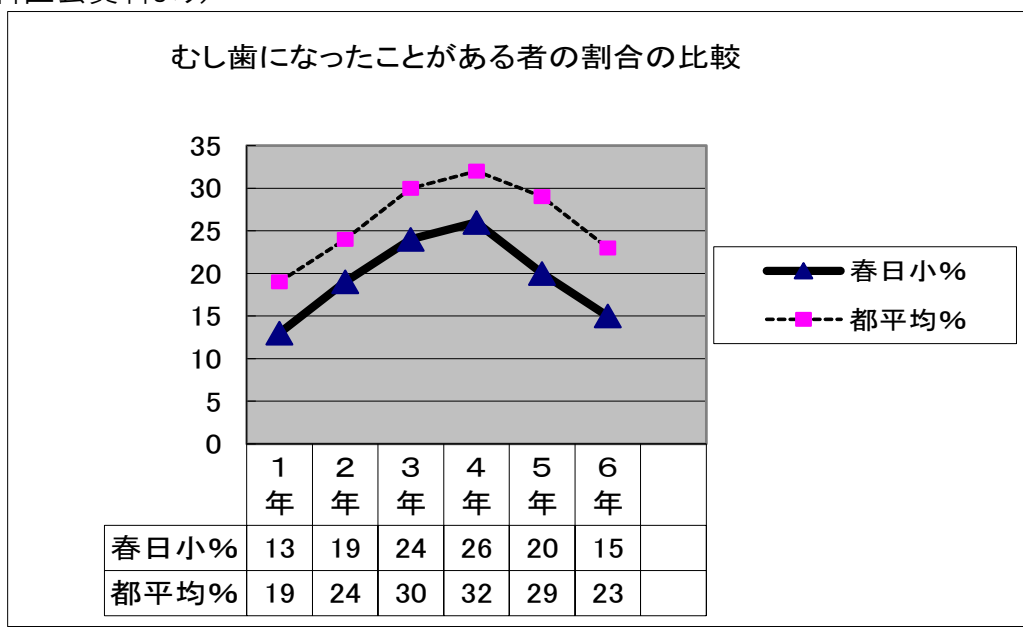
学校評議委員会の中で、学校保健委員会を開き、春日小の子供たちの健康状態や体力のレベルなどについてお知らせしました。

学校保健委員会資料より、本校児童の、むし歯・視力の状態をお知らせします



早くから視力が低下してしまうと、将来、目の病気の罹患率に与える影響が大きいことがわかっています。テレビゲームを含むICT機器の利用が、視力の低下を招いていることは間違いありません。活用の仕方を啓発すると共に、近視を少しでも防ぐために、外遊びの推奨を進めていくことが大切です。

「近視の予防には日光にあたり、外で遊ばせることが最も近道かつ確実な方法とされています。」
(日本眼科医会資料より)



齋坂歯科校医先生のご協力により、春の定期検診の他、秋の歯科検診、4年生と5年生への歯科指導を毎年実施することができています。むし歯予防に大変効果があると実感しています。