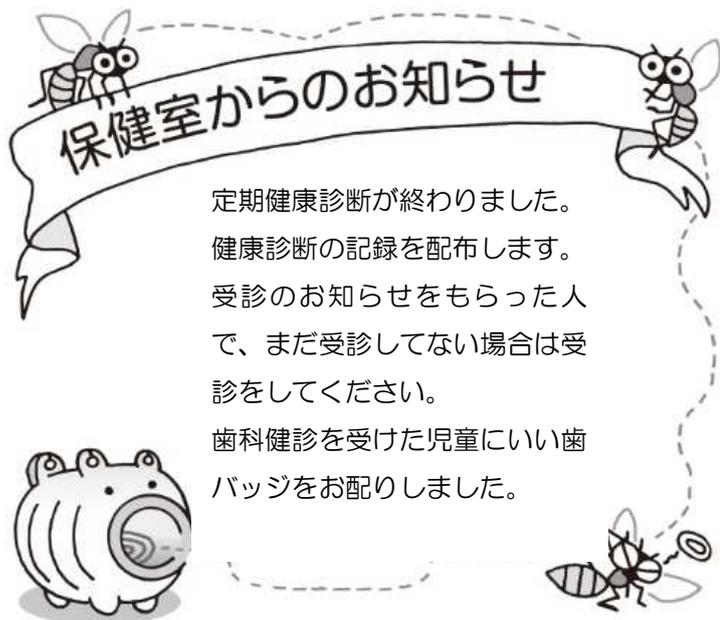


# 7月のほけんだより

令和7年7月2日  
練馬区立  
光ヶ丘夏の雲小学校  
校長 宮林伸之  
養護教諭 弦間紫乃

6月はとても暑い日が続きました。ジメジメとした空気で、体調を崩しやすくなる季節となります。気圧や湿度の関係からか、頭痛を訴える児童も多くなります。まずは生活リズムを整えることが体調不良を防ぐことにつながります。低学年だけでなく、高学年も、9～12時間の睡眠をとることが大切です。寝る前は部屋を暗くし、テレビも消し、落ち着いた環境ですぐに入眠できるようにご家庭での協力が必要です。熱中症予防にもつながりますので、ご協力をお願いいたします。



## 保健室からのお知らせ

定期健康診断が終わりました。  
健康診断の記録を配布します。  
受診のお知らせをもらった人で、まだ受診していない場合は受診をしてください。  
歯科健診を受けた児童にいい歯バッジをお配りしました。

## 日本眼科医会より近視についてのリーフレットを配布します。

夏の雲小の児童は、視力が悪い子が大変多くなっております。スポーツなど、外で過ごす時間が多い児童は、視力がよい傾向にあります。リーフレットにも、1日2時間以上外で活動することが推奨されています。暑い日が続きますが、工夫しながら近視を防止していきましょう。

## 熱中症予防のポイント



早寝早起きで睡眠をしっかりとり！



のどがかわいていなくてもお水を飲む！  
(水筒は大きめ)



登下校時や外で遊ぶときは、必ず帽子をかぶる！



3食しっかりバランスのとれた食事をとる！



かるい運動で体を動かし、汗をかき！