

# ほけんだより 7月号

令和8年7月13日  
練馬区立光が丘第八小学校  
校長 窪田 尚子  
養護教諭 佐々木 悠利

いよいよ待ちに待った夏休みが始まります。お友達とたくさん遊んだり、家族と過ごしたりする時間はとても楽しみです。熱中症やけがに気を付けながら、充実した夏休みを過ごしてください。2学期に、元気な皆さんと会えることを楽しみにしています。

## 1学期の保健室の来室



けがの件数

200

件



病気の件数

63

件



その他の件数

72

件

4月9日から、7月9日までの保健室の来室状況です。1学期は、新しいクラスや先生との出会いがありどきどき、わくわくの毎日でしたね。保健室には、転んでけがをした人、お腹が痛くなった人などの来室がありました。どのくらい利用したのか、振り返ってみましょう。

## 夏休み中も学校がある日と同じ生活習慣で

※熱中症に注意しながら、適度に運動しよう



早寝早起きをつづけて  
しっかり睡眠をとる



3度のご飯を食べた後は  
ていねいに歯みがき



毎日、同じ時間にトイレ  
排便習慣を守ろう



# ひかり こ は しゅうかん ようす 光っ子 歯みがき週間の様子



6月2日から9日まで、歯みがき週間として、歯みがきビンゴカードに取り組みました。保護者の皆様、ご家庭での協力ありがとうございました。毎日の歯みがきを意識しながら、正しいみがき方やみがく時間を確認する良い機会になったでしょうか。健康な歯は、美味しく食べたり、楽しく話したりするために欠かせません。歯みがき週間だけではなく、これからも毎日の歯みがきを大切に、奥歯や歯と歯の間などの汚れもしっかり落とせるように心掛けましょう。そして、むし歯のない元気な歯を目指しましょう！



歯みがきビンゴ（全部で10ビンゴ）の

ひかり こ  
光っ子がたくさんいました！

たいいくかんまえ けいじばん は かん  
体育館前の掲示板に歯に関するクイズを掲示  
しました。クイズに取り組んでいる光っ子の  
すがた み ぜんもんせいかい  
姿が見られました。全問正解できたでしょう  
か？



## 夏を乗り切る衣服テク

あつ なつ かぜとお いふく かいてき す そつかんせい ねつ きゅうしゅう  
暑い夏は、風通しのいい衣服で快適に過ごしましょう。速乾性のドライTシャツ、熱を吸収し  
にくい白い色（しろ）の衣服（いふく）など、夏向きの衣服（いふく）が味方（みかた）になります。

むかし ようりゅう むの き じ はだ  
昔（むかし）ながらの楊柳（ようりゅう）という布（ぬの）も、おすすめ。生地（き）のシボ（凹凸）によって、肌（はだ）にベッタリくっつか  
ないので、さらっとした肌触り（はだざわ）です。また、通気性（つうきせい）に優（すぐ）れており、体（からだ）から出る熱（ねつ）や湿気（しつけ）を外（そと）に放  
（しゅつ）出（だ）してくれるサッカー生地（き）も、暑い夏（あつ なつ）にピッタリ。衣服（いふく）を工夫（くふう）して、暑（あつ）さを乗り（の）切り（き）ましょう！