

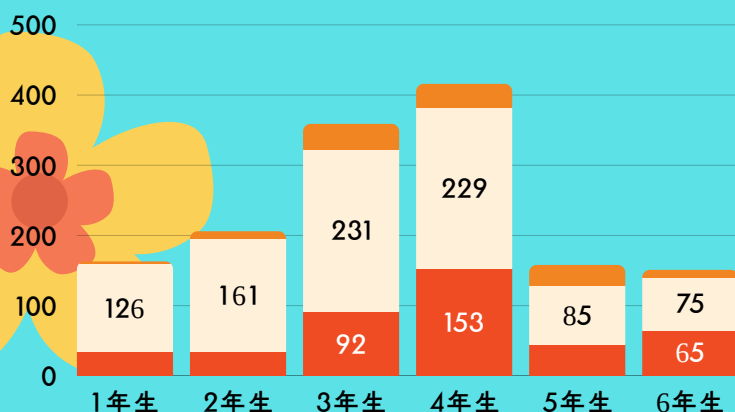
ほけんだより 夏休み号

令和7年7月18日
練馬区立下石神井小学校
保健室

待ちに待った夏休みがやってきました。44日間の長いお休みですが、だらだらとすごしてしまうと、あっという間に終わってしまいます。2学期を元気にむかえるために、夏休みも生活リズムをととのえて生活できるといいですね。夏休みも「早ね・早おき・朝ごはん」そしてはみがき！きそく正しい生活習かんで楽しい夏休みをすごしてくださいね。

1学期の保健室のようす

● 内科 ● 外科 ● その他



来室者合計(～7/7)
1453人

内科：422人
外科：907人
その他：124人
(着替え・相談・クールダウン等)

昨年と比べて内科での来室が増えています。
体調管理に気を付けましょう

保健室からの宿題

1～3年生に宿題があります。9月2日の始業式の日に出してください。

◎はみがきカレンダー(1～3年生)

自分で立てたはみがきの目標を達成できた日は、色をぬります。

おうちの方も一緒に御確認ください。

◎プラークテスト(2年生)

夏休み中に1回、歯垢染色テストを行います。

おうちの方と一緒に取り組んでください。



色覚検査を行いました (4年生希望者)

練馬区では、4年生の希望者に色覚検査を行っております。本校でも7月に実施しました。学校での検査はスクリーニングになります。受診の結果、異常なしの場合もありますので御了承ください。

先天色覚異常は男子の約5%（20人に1人）、女子の0.2%（500人に1人）の割合にみられます。治療方法はありませんが、授業を受けるにあたり、また、職業・進路選択にあたり、自分自身の見え方を知っておくためにも、今回検査しなかった方の中で検査を希望される方は、保健室までお申し出ください。

なつ 夏バテ さんたちに ちゅう い 注意！

イライラさん



おこ 怒りっぽくなる

クラクラさん



めまいや 立ちくらみがある

いらないさん



しょくよく 食欲がない

ぐったりさん



つか 疲れやすかったり からだ 体がだるかったりする

みなさんのところには
なつ 夏バテさんは
き 来ていませんか？

なつ やす あ む たい ちよう ととの
夏休み明けに向けて体調を整えていきましょう

しよくた
きちんと3食食べて
えいよう 栄養をとる

かる うん どう
軽い運動
をする

ねむ
よく眠って
つか 疲れをとる