



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

ま ま なつやす 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
がっこう げんき 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
なつやす はや はや あさ きるといいですね。夏休みも「早ね・早起き・朝ごはん」そ
たの なつやす たの なつやす そしてはみが
ただ せいかつしゅう たの なつやす 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。

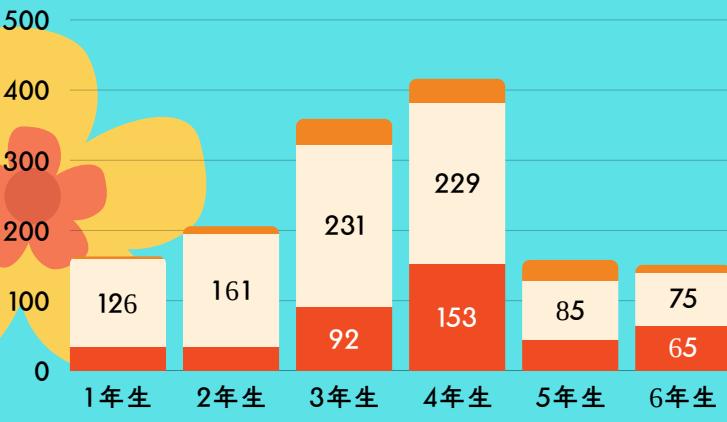
がっこう

ほけん

しつ

1学期の保健室のようす

● 内科 ● 外科 ● その他



らい しつ しゃ ごうけい
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)

さくねん くら ないか らい しつ ふみ
昨年と比べて内科での来室が増えています。
たいちょう かんり き つ
体調管理に気を付けましょう

しゅくだい

保健室からの宿題

ねんせい しゅくだい
1～3年生に宿題があります。9月2日の始業式の日に提出してください。

◎はみがきカレンダー(1～3年生)

じぶん な ねくひょう たっせい ひ いろ
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。

かた いっしょ こ かくにん
おうちの方も一緒に御確認ください。

◎ブラークテスト(2年生)

なつやす ちゅう かい し こう せんしょく おこな
夏休み中に1回、歯垢染色テストを行います。

かた いっしょ と く
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。



あなたのところには
夏バテさんは
来ていませんか？

夏休み明けに向けて体調を整えていきましょう

きちんと3食食べて
栄養をとる

軽い運動
をする

よく眠って
疲れをとる