

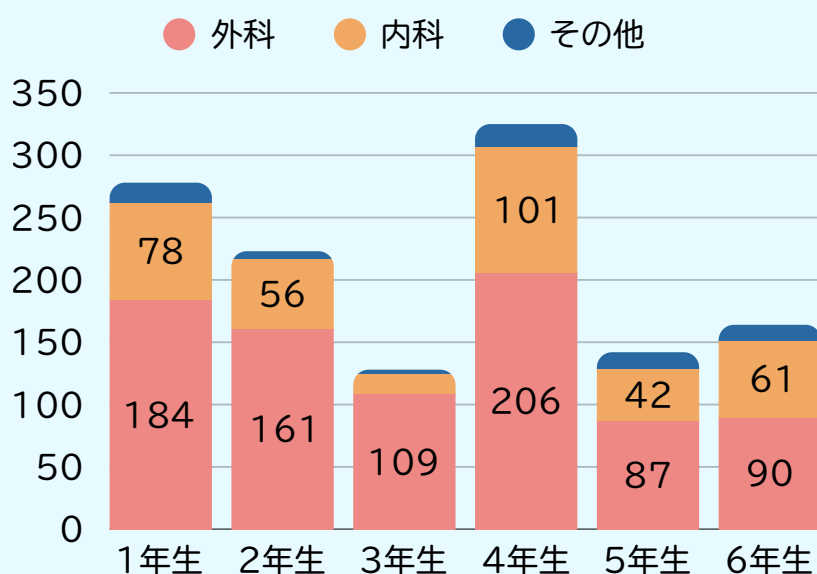
ほけんだより 夏休み号

令和8年7月17日
練馬区立下石神井小学校
保健室

いよいよ待ちに待った夏休みが始まりますね。みなさんのウキウキした気持ちが、学校中にあふれているのを感じます。

夏休み中も「早寝・早起き・朝ごはん」を続けて、元気な体で、ふだんなかなかできないことにも挑戦してほしいと思います。そしてまた元気な姿で二学期に会えることを楽しみにしています。

1学期の保健室のようす



来室者合計（～7/10）

合計：1292人

外科：869人

内科：354人

その他：69人

（着替え・相談・クールダウン等）

去年と比べて来室者は減少しています。
この調子で健康な2学期を過ごそう！

保健室からの宿題

◎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が達成できた日は色を塗ります。

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）

夏休み中に一回、歯垢染色テストを行います。

お家の方と一緒に取り組んでください。

学校保健委員会を開催します

8月26日（水）午後1時より、学校保健委員会を開催いたします。

当日は学校医・学校薬剤師の先生方からお子様の健康に関するお話を伺う機会となっております。参加を御希望の方は、こちらのQRコードまたはsigfyで御案内したリンクからお申込みください。

期限を延長して、8月21日まで受け付けております。御参加をお待ちしております。



熱中症に気を付けて楽しい夏休みを！

—— 熱中症予防に大切なのは？ ——



ポイント

睡眠不足は熱中症リスク大。
健康をつくるのは基本的な生活習慣です。