

# ほけんだより

なつやすみ  
号♪

令和3年7月20日  
練馬区立下石神井小学校  
保健室



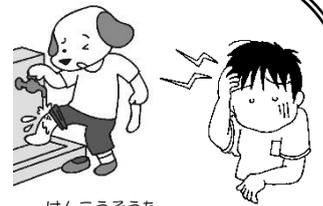
あめ まいにち きゅう なつ あつ つづ たいちょう  
雨ばかりの毎日から急に夏らしい暑い日が続き、だるい等体調  
えいぎょう ふ あした  
に影響が出ている人も増えていますが、明日か  
なつやすみ なつ  
らは夏休みです。夏だからこそできることをた  
たいけん まな あそ  
くさん体験してくださいね。よく学び、よく遊  
び、そしてよく休み、しんしんとも いちだん せいちょう こども  
心身共に一段と成長した子供たち  
がつき あ たの  
と2学期にまた会えることを楽しみにしています！



## 1学期の保健室♡

※7月16日現在

らいしつすうごうけい  
★来室数合計 1,008名



(内、ケガ等694件、病気等259件、その他(着替え、クールダウン、健康相談など)

★ケガ等内訳 ①打撲(222件) ②擦り傷(187件) ③痛み(原因不明) ④捻挫 等

★病気等内訳 ①腹痛(88件) ②頭痛(86件) ③気持ち悪い(56件) 等

しゅうけい たいちょうふりよう げつようび こども  
集計すると体調不良は月曜日が多いことがわかりました。「ブルーマンデー」は子供たち  
にもあるのかもしれない・・・。一方、ケガは疲れが出てくるのか、しゅうこうはん けいこう  
週後半に多い傾向で  
した。月別だと、6月が一番多く、じめじめして晴れ間の少ない季節に気持ちや体調も影響  
う たいちょうふりよう かん  
を受け、けがや体調不良につながっているのではないかと感じます。

## ☆ほけんしつからの なつやすみの宿題☆

なつやす  
夏休み中に、はみがきチェックをします。

- いつも通りの歯みがきをしてみて、どんなところにみがき残しがあるのか、確認しまし  
ましょう。
- どんなみがき方をしたら、きれいになるのか、かんがえながら、  
はみがきしてみてください。
- おうちの方も、いっしょ かくにん  
一緒に確認していただければと思います。
- 詳しくは、「はみがきチェックのやり方」のプリントをご確認ください。
- 提出日は、ていしゅつび 9月1日始業式です。しぎょうしき



ウラもあります！

# くうきけんさ ★空気検査をしました★

7月16日(金)、学校薬剤師の金子さんが、教室内の空気検査をするため来てくださいました。常時換気をしているので、異常はありませんでした。

学校薬剤師さんは、プールの水質や、飲料水の検査など、学校の環境衛生の状況確認のため、年間を通して様々な検査をしてくださっています。夏休み中にも、図書室のカーペット部分のダニ検査や、ホルムアルデヒドの検査をしてくださることになっています。

# けんこう ★8月の健康カードについて★

◆8月の健康カードは、7月8日に配布済みです。夏休みも毎日記入して、体調管理を意識して過ごしてください。

◆提出日は、9月1日始業式です。その日の朝も健康観察をして、持ってきてください。※9月分の健康カードは、始業式に配布します。

◆学習教室、図書室開室に来るときは、通常の健康カードではなく、「水泳カード・健康カード」を持参してください。

## つつい飲みすぎ?

# ペットボトル症候群

夏のあつさまさかり! こまめな「水分ほきゅう」はかかせませんね。

みなさんはふだん、どんなものを飲んでますか。

スポーツドリンクや清涼飲料水など、糖分が含まれているものを一度にたくさん飲み続けると、頭がクラクラする、口の中がかかわく、全身がだるくなるなどの症状が出る場合があります。これは「ペットボトル症候群」と

よばれる糖尿病、つまり急な糖分のとりすぎによって体の調子がくずれてしまったのです。

とくにふだんからよくとる飲みものは、水やお茶など、なるべく糖分が入っていないものを選ぶようにしましょう。



## しんたいけいそく 身体計測

9月3日(金)の5年生から、順次、計測が始まります。体操着を忘れないようにしてください。

