

ほけんだより 7月号



令和4年6月30日
練馬区立下石神井小学校
保健室



ジメジメしていた梅雨も明け、いよいよ夏本番です。毎日暑い日が続いていますが、みなさん元気に過ごしていますか？暑いなかで過ごしていると、頭痛やくらくらするといった症状が出やすくなります。こまめな水分補給、休けいを心がけましょう。

また、「早寝早起き朝ごはん」といった生活リズムを整えることも、熱中症予防につながります。暑さに負けない体づくりをしていきましょう。

7月のほけん目標：夏を元気に過ごそう

生活リズムが崩れていると、熱中症になりやすくなります。たっぷりの睡眠をとり、朝ごはんを毎日食べて、規則正しい生活を心がけましょう。また、プールでの学習も始まっています。以下のことに気を付けて、夏を元気に乗り切りましょう。

熱中症に注意！ 運動するときのやくそく



たいいくかん まど
体育館はドアや窓を
開けて風通しをよく



すいぶん えんぶん てい き てき
水分や塩分を定期的に
取る（のどが渇く前に）



たいちよう わる
体調の悪いときには
無理をせず休む



しっかり睡眠・朝食
しっかり睡眠・朝食
体調を整えておく

プール学習を安全に楽しむための注意

たいちよう かくにん
体調をしっかり確認



すこ ぐ あい わる
少しでも具合が悪いとき
は無理をしない

せんご
プール前後にシャワー



ねつ ぶよう
プール熱の予防にも
なるのでしっかりあびる

じゆんびうんどう
ていねいな準備運動



けつえき なか
血液の流れがよくなり
心臓への負担も軽くなる

みづ なか
水の中でふざけない

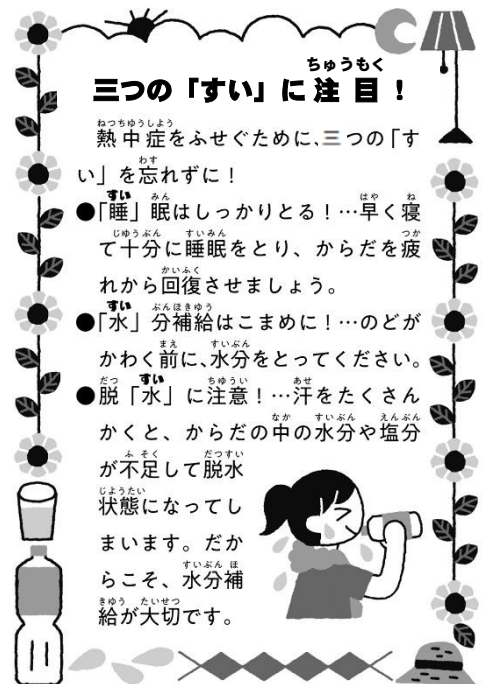


プールサイドを走ったり
飛び込んだりも NG

三つの「すい」に注目！

熱中症をふせぐために、三つの「すい」を忘れずに！

- 「睡」眠はしっかりとる！…早く寝て十分に睡眠をとり、からだを疲れから回復させましょう。
- 「水」分補給はこまめに！…のどがかわく前に、水分をとってください。
- 脱「水」に注意！…汗をたくさんかくと、からだの中の水分や塩分が不足して脱水状態になってしまいます。だからこそ、水分補給が大切です。



定期健康診断が終わりました



◆「定期健康診断の記録」について

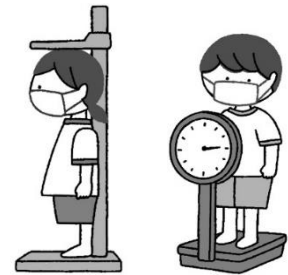
6月下旬から7月上旬に「定期健康診断の記録」をお渡しする予定です。ぜひおさんと一緒に見ていただき、成長のようすや、各検診結果の確認に御活用ください。

◆受診報告書について

各検診で所見があった方にお渡ししています。早めに受診していただき、学校まで御提出ください。定期通院等されている場合には、保護者の方が記入していただいても結構です。

◆「よい歯のバッジ」について

歯科検診で、「う歯（むし歯）」がなく、歯肉の状態もよかった方、または受診報告書を提出した方に順次お渡しします。現時点で対象外の方も、治療後にバッジをお渡ししますので、ぜひ受診してください。



がっき しんたいけいそくけっか へいきん 1学期・身体計測結果の平均

	身長 (cm)		体重 (kg)	
	男子	女子	男子	女子
1 年	116.0	116.4	21.3	21.0
2 年	123.1	122.9	24.8	24.4
3 年	128.1	126.6	27.9	25.7
4 年	134.3	134.8	31.2	29.9
5 年	140.2	141.1	34.2	33.6
6 年	145.0	148.3	37.8	39.0

裏面：マスクの着用について 本校では、熱中症予防のため、文部科学省や東京都教育委員会の指針に基づいた対応を行っております。御理解・御協力の程、お願いいたします。

子どものマスク着用について



人との距離（2m以上を目安）が確保できる場合
においては、マスクを着用する必要はありません。
また、就学前のお子さんについては、
マスク着用を一律には求めています。



就学児について

（小学校から高校段階）

マスク着用の必要がない場面

屋外



- ・人との距離が確保できる場合
 - ・人との距離が確保できなくても、
会話をほとんど行わないような場合
- ＜例＞離れて行う運動や移動、
鬼ごっこなど密にならない外遊び
＜例＞屋外で行う教育活動（自然観察・写生活動等）

屋内

- ・人との距離が確保でき、
会話をほとんど行わないような場合
- ＜例＞個人で行う読書や調べたり考えたりする学習

学校生活

屋外の運動場に限らず、
プールや屋内の体育館等を含め、体育の授業や運動部活動、登下校の際
※運動部活動において接触を伴う活動を行う場合には、各競技団体が作成するガイドライン等を確認しましょう
※活動中以外の練習場所や更衣室等、食事や集団での移動を行う場合は、状況に応じて、マスク着用を含めた感染対策を徹底しましょう

高齢の方と会う時や病院に行く時は、マスクを着用しましょう。

保育所・認定こども園・幼稚園等の 就学前児について

2歳未満

マスクの着用は推奨しません。

2歳以上の就学前の子ども

他者との距離にかかわらず、マスク着用を一律には求めています。
マスクを着用する場合は、保護者や周りの
大人が子どもの体調に十分注意した上で着用しましょう。



気をつける
ポイント

- ▶ 夏場は、熱中症防止の観点から、マスクが必要ない場面では、
マスクを外すことを推奨します。
 - ▶ マスクを着用しない場合であっても引き続き、手洗い、
「密」の回避等の基本的な感染対策を継続しましょう。
- ※その他地域の状況に応じて、講じられている対策がある場合、それを踏まえ対応をお願いします。





なつ

ねっ

ちゅう

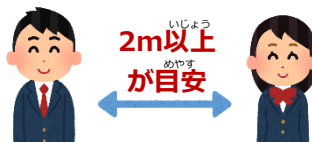
しょう

夏のマスクは、熱中症に気をつけて！

マスクは重要な感染症対策のひとつですが、気温や湿度が高くなると、マスクをつけていることで熱中症になるおそれが高まります。夏場は、マスクを着用する必要がない場面では、外すことをおすすめします。



身体的距離が
確保できる



身体的距離が
確保できない



屋内

屋外

屋内

屋外

会話をする

マスクの着用が
おすすめ

マスクを着用する
必要はない

マスクの着用が
おすすめ

マスクの着用が
おすすめ

会話をほとんど
しない

マスクを着用する
必要はない

マスクを着用する
必要はない

マスクの着用が
おすすめ

マスクを着用する
必要はない

- ▶ 屋内とは、建物の中や地下街、公共交通機関の中など。
- ▶ 学校では、屋外の運動場に限らず、プールや屋内の体育館等を含め、体育の授業や、部活動で運動しているときは、マスクをする必要はありません。
- ▶ お年寄りと会うときや、病院に行くときなどは、マスクをつけましょう。



マスクを着用する必要がない場面の一例



ランニングなど
人と離れて行う運動



会話せず、距離を
とった登下校時



屋内で個人で行う
読書 など



試合の応援や
声を出す場面



部室や更衣室
などの利用時



食事の後の
会話 など

マスクを着用する場面の一例