

ほけんだより7月

令和5年7月4日
練馬区立下石神井小学校
保健室

いよいよ夏がやってきますね。梅雨があけると気温が急に高くなります。暑さになれていないため、梅雨明けは熱中症になる人が一番多い時期と言われています。直射日光を避けて、規則正しい生活、こまめな水分補給を心がけましょう。体調が悪いときは無理をせず、早めに休養することも大切です。みなさんが楽しみな夏休みももうすぐです。熱中症対策をしっかりとって、暑い夏を乗り越えましょう。



7月のほけん目標：水泳のきまりを守ろう



暑い日のプールはとても気持ちがいいですね。しかし、水泳はきまりをきちんと守らないと命にかかわるケガにつながります。先生の話をしっかり聞いて、安全に気を付けてプールに入りましょう。



プールの前に健康チェック！

- ☐ 平熱よりも高くない？
- ☐ 鼻水は出ていない？
- ☐ 目が充血していない？
- ☐ 下痢をしていない？
- ☐ 食欲はある？



プール学習を安全に楽しむための注意

体調をしっかりと確認



少しでも具合が悪いときは無理をしない

プール前後にシャワー



プール熱の予防にもなるのでしっかりあびる

ていねいな準備運動



血液の流れがよくなり心臓への負担も軽くなる

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

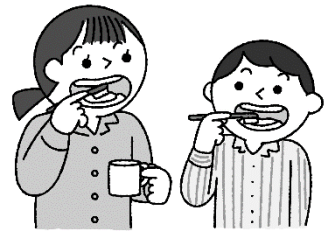
てい き けん こう しん だん しゅう り ょ う 定期健康診断が終了しました

●「定期健康診断の記録」について

が つ じ ょ う じ ゅ ん てい き けん こう しん だん き ろ く わ た よ て い こ いっしょ み
7月上旬に「定期健康診断の記録」をお渡しする予定です。ぜひお子さんと一緒に見
ていただき、せい ち ょ う か く けん しん け っ か か く に ん ご か つ よ う
成長のようすや、各健診結果の確認に御活用ください。

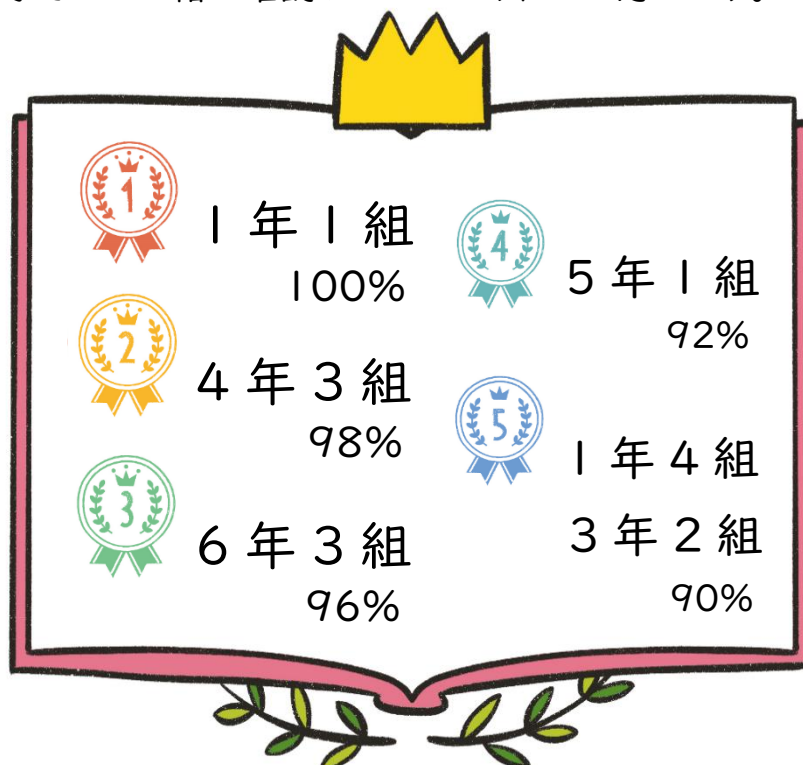
●「よい歯のバッジ」について

し か けん しん し ば し こう し に く じ ょ う た い か た じ ゅ し ん
歯科検診で「う歯（むし歯）」や歯垢がなく、歯肉の状態もよかった方、または受診
ほう こ く し ょ て い し ゅ つ か た じ ゅ ん じ わ た げ ん じ て ん た い し ょ う が い か た
報告書を提出していただいた方に順次お渡しします。現時点で対象外の方も、
ち り ょ う ご わ た じ ゅ し ん
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。



ハンカチチェックをおこないました

ほ けん い い ん か い が つ に ち げ つ が つ に ち き ん き か ん か い も
保健委員会では、6月12日（月）～6月23日（金）の期間で4回、ハンカチを持ってきてい
るかの抜き打ちチェックを行いました。7月3日（月）の朝会では上位5クラスを発表しまし
た。し ん が た し ん が た かん せん し ょ う る い い こ う げ つ かん せん し ゃ
新型コロナウイルス感染症が5類に移行して2か月がたとうとしていますが、感染者も
また づ へ きて います。き ほん て き かん せん た い さ く て あ ら じ ゅ ん び ご か て い
基本的な感染対策として、手洗いとハンカチの準備を御家庭でもお
こ 子 さん と いっしょ か く に ん お も
子さんと一緒に確認していただければと思います。



せ き ご き ょ う り ょ く 咳エチケットに御協力を

ね が
お願いします

さい き ん せ き し ょ う じ ょ う じ ど う
最近、咳の症状がある児童が
ふ 増えてきています。し ょ う じ ょ う
症状があると
き は マ ス ク の 着 用 を お 願 い い た し
ち ゃ く よ う ね が
ます。予備として1枚持ってきてい
よ び ま い も
ただと、が っ こ う し ょ う じ ょ う て
学校で症状が出たとき
よ ご あ ん し ん
や汚れたときなどにも安心です。
ご り か い ご き ょ う り ょ く ね が
御理解と御協力をよろしくお願
い いたします。