

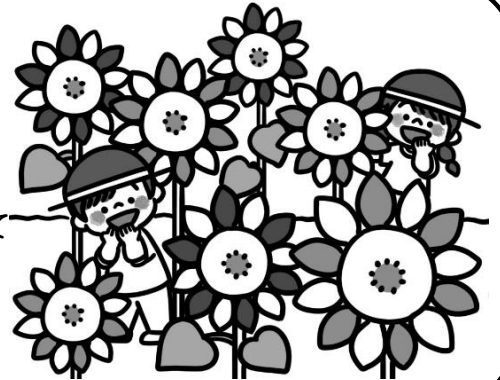


なつやす
夏休み
ごう
号♪

令和5年7月20日
練馬区立下石神井小学校
保健室 衆徒・新田

なつやす はじ こども きも
夏休みが始まります。子供たちのウキウキした気持ちが、
がっこうぜんたい
学校全体にあふれているように感じます。

なつやす ちゅう はやねはや お あさ けいぞく げんき
夏休み中も、「早寝早起き朝ごはん」を継続して、元気な
からだ
体でふだんなかなかできないようなことにもたくさん挑戦して
ほしいと思います。おも しんしん まわ せいちょう こども
心身ともにひと回り成長した子供たちと、
に がっき あ たの
二学期にまた会えることを楽しみにしています。



は や お 早起きのススメ



いよいよ夏休み。「休みのと
きぐらい夜更かしして、朝は好
きなだけ寝ていたい～」なんて
おも 思っていないですか？ でも、早
お 起きして太陽の光をたっぷり浴
びると、体内時計がリセットさ
れます。すると、体がスツキリ

め ざ たいおん
と目覚めます。また、体温やホ
ルモンなどのリズムも整えられ
るので、いちにちじゅう げんき す
一日中、元気に過ごせ
ます。さらに、よる はや ねむ
夜は早めに眠く
なるといよいよ生活リズムも身
につきます。

はや お じかん よゆう
早起きすると、時間に余裕が
う 生まれることも魅力です。読書
う みりよく できしよ
やウォーキングをしたり、朝食
をゆっくり食べたり、さわやか
あさ じかん たの
な朝の時間を楽しみましょう。



☆ほけんしつからの なつやすみの宿題 (1～3年生) ☆

ていしゅつ び しぎょうしき
★提出日は、9月1日始業式です。



●はみがきカレンダー(1～3年生)

まいにち みが かいすう おう いろ ぬ かた いっしょ ごかくにん
毎日、磨いた回数に応じた色を塗ります。おうちの方も、一緒に御確認ください。

●フラーケテスト(2年生)

なつやす ちゅう しこうせんしよく かた いっしょ と く
夏休み中に1回、歯垢染色テストを行います。おうちの方と一緒に取り組んでください。

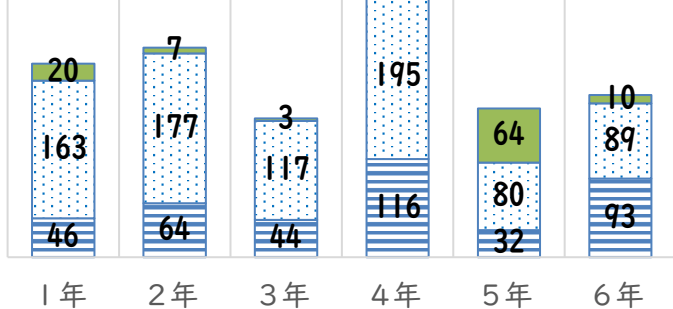
うらもあります

1学期の保健室

来室者合計 1,335名(～7/8)

学年別 保健室利用者数

内科 外科 その他



(内科：392名、外科：828名、
その他：115名(着替え、相談、クールダウン等))

けがランキング

- 1位 すり傷
- 2位 打撲
- 3位 痛み(原因不明)
- 4位 鼻血

びょうきランキング

- 1位 腹痛
- 2位 頭痛
- 3位 気持ち悪い
- 4位 だるい

7/8現在、けがで来室する児童が多いのは火曜日、体調不良の来室は、金曜日が一番多い結果となっていました。金曜日は疲れが出てきているからなのかもしれません。また、けがは、高学年の方が少ない傾向でした。

2学期のスクールカウンセラー勤務日

石川SC(火曜日)

9月：12日、19日、26日
10月：3日、10日、17日、24日、31日
11月：7日、14日、21日、28日
12月：5日、12日、19日



二通SC(木曜日)

9月：7日、14日、21日、28日
10月：5日、12日、19日、26日
11月：2日、9日、16日、30日
12月：7日、14日、21日

お子様の学習のことや、友人関係、発達に関わること等、心配なことがありましたら、ぜひ御相談ください。御予約は、保健室や担任の先生に御連絡いただくか、相談室に直接お電話していただくこともできます。お気軽にお問い合わせください。

(相談室直通電話：080-7249-4735 ※夏休み中はつながりません。)

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)、女子の約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、自分自身の色の見え方を知っておくためにも、今回検査をしなかった方の中で検査を希望される方は、保健室まで申し出ください。

すてきななつやすみを!

9月4日(月)から、各学年、身体計測があります。体操着を忘れずに持ってきてください。