

ほけんだより **7**がつ

令和6年7月1日
練馬区立下石神井小学校
保健室



6月は、^{きゅう}急な^{きおん}気温の^{へんか}変化や、じめじめした日も^ふ増え、^{ずつう}頭痛や^{ふくつう}腹痛、^{はきけ}吐き気など^{たいちようぶりよう}体調不良を^{うった}訴える^{こども}子供たちが^{おお}多くいました。
学校で^{がっこう}元気に^{げんき}過ごせるよう、^す自分でも^{じぶん}疲れを感じていないか、^{つか}体からの^{からだ}サインに^き気づき、^{はや}早めに^{やす}休むなどの^{たいしよ}対処ができるとう
いですね。

●^{けんこうしんだん}健康診断がおわりました

「定期健康診断の記録」について

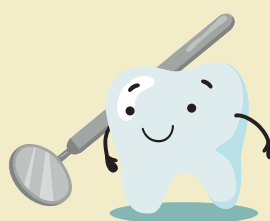
7月上旬までに「定期健康診断の記録」をお渡しします。ぜひ、お子さんと一緒に御確認いただき、成長の様子や、各検診結果の確認に御活用ください。

「よい歯のバッジ」について

今年度から歯科検診を受けた方には全員お渡しすることになりました。未受診の方は、受診が終わり次第、お渡しします。

「受診報告書」について

各検診で、所見のあった方にお渡ししています。お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方は、保護者の方に御記入いただいても構いません。



身体計測結果（4月）平均値

	しんちょう (cm)		たいじゅう (kg)	
	男子	女子	男子	女子
1ねん	117.1	115.6	21.2	20.8
2ねん	122.6	121.6	24.3	23.5
3ねん	127.6	127.8	26.9	26.2
4ねん	134.4	134.7	31.6	31.3
5ねん	139.0	140.0	35.5	33.1
6ねん	145.9	148.0	39.0	39.0



●ハンカチチェックをしました

6月に、保健委員会の子供たちが、全クラスに3回ハンカチチェックを行いました。手洗いや、汗拭きなどハンカチはいつでも必要です。これをきっかけに、ハンカチを持ってくることが習慣化され、全校の意識が高まると嬉しいです。

<ハンカチチェックランキング>

1～3年生

※4～6年生は次回お知らせします。



2年1組
98%



2年2組
93%



1年2組
2年3組
92%



ハンカチチェックの様子

もくひょう 7月のほけん目標

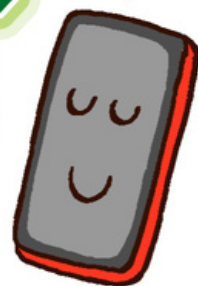
「メディアとじょうずに つきあおう」

スマホやゲーム、タブレット、テレビなどを見ていると、気づいたら時間があっという間に過ぎていることもあるのではないのでしょうか。たまには、「ノーメディアデー」をつくって、会話を楽しんだり、読書をしたり、絵や工作に没頭したり…。きっと心も体も休まり、良い時間を過ごせるはずです。ぜひ試してみてくださいね。

たまにはスマホやパソコンなどのデジタル機器から意識的に距離を置いてみましょう！

デジタル デトックス のススメ

OFF



こんな効果が！



睡眠の質が
よくなる

目や脳の
疲れがとれる

SNSによる
ストレスが減る

別のことに
時間を使える

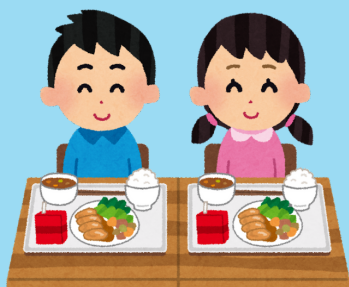
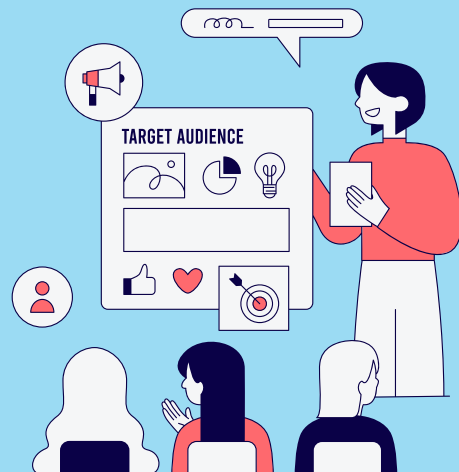
●学校保健委員会を行います

【日時】 8月29日（木）午後1時～2時

【場所】 多目的室

【参加者】 学校医（内科・耳鼻科・歯科）、
学校薬剤師、教職員、保護者の皆様

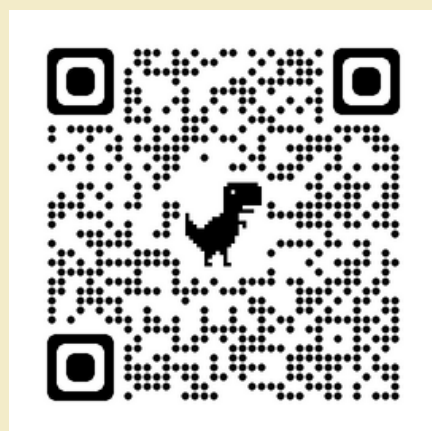
【内容】 ○本校児童の健康面についての状況報告
・定期健康診断結果及び保健室来室状況について
・学校給食について
・新体力テストについて
○各学校医・学校薬剤師の先生方より
○耳鼻科校医よりミニ講話「気象病について」
（耳鼻科校医の飯塚先生は気象予報士の資格もお持ちです）



<参加される方はこちら>



<御質問のみの方はこちら>



参加される方は7月12日（金）までに、上記QRコードからお申し込みください。気象病に関してや、各校医さんに聞いてみたいこと等ございましたら、参加の有無に関わらず御質問ください。「ほけんだより」で回答させていただきます。