



令和7年7月18日
練馬区立関町小学校
養護教諭 西尾 実季

蒸し暑い日が続いています。元気で楽しい夏休みを過ごせるよう、引き続き熱中症にお気をつけください。

また、暑さに負けないためには普段からの体づくりも大切です。夏休みも、なるべくいつも通りの生活習慣で過ごせるようご協力をお願いいたします。



受診、
後回しに
なっていませんか？



新学期が始まると授業や行事、部活で
忙しくなり、なかなか病院へ行く時間
がとれなくなることもあります。

どこか治療が必要な
ところがある人

健康診断の結果、
受診のお知らせを受け取ったのに
まだ受診していない人

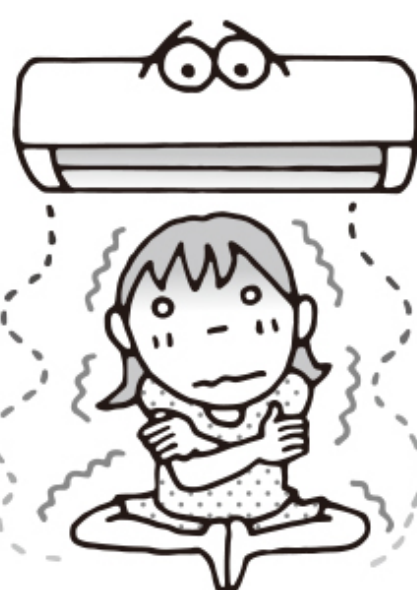
受診は夏休みの間がチャンスです！

夏バテから
体を整えるコツ

冷

房の効いた部屋にいるのに、なんだか体がだるい…。そんな経験ありませんか？

実はこれ「冷房病（クーラー病）」とも呼ばれる夏バテ状態。暑い外と寒い室内との温度差が大きいと、体温調節をする自律神経がフル回転し、疲れてしまいます。また、体が冷えすぎて血流が悪化し、だるさや食欲不振にもつながります。



こ

の状態から脱するために有効なのが、朝に温かいスープや味噌汁をとること。内側から体が温まり、1日の調子が整いやすくなります。

涼しさに頼りすぎず、体をいたわる生活習慣も、夏を元気に過ごすコツの一つです。簡単なのでぜひ実践してみてください。



7月に報告のあった感染症

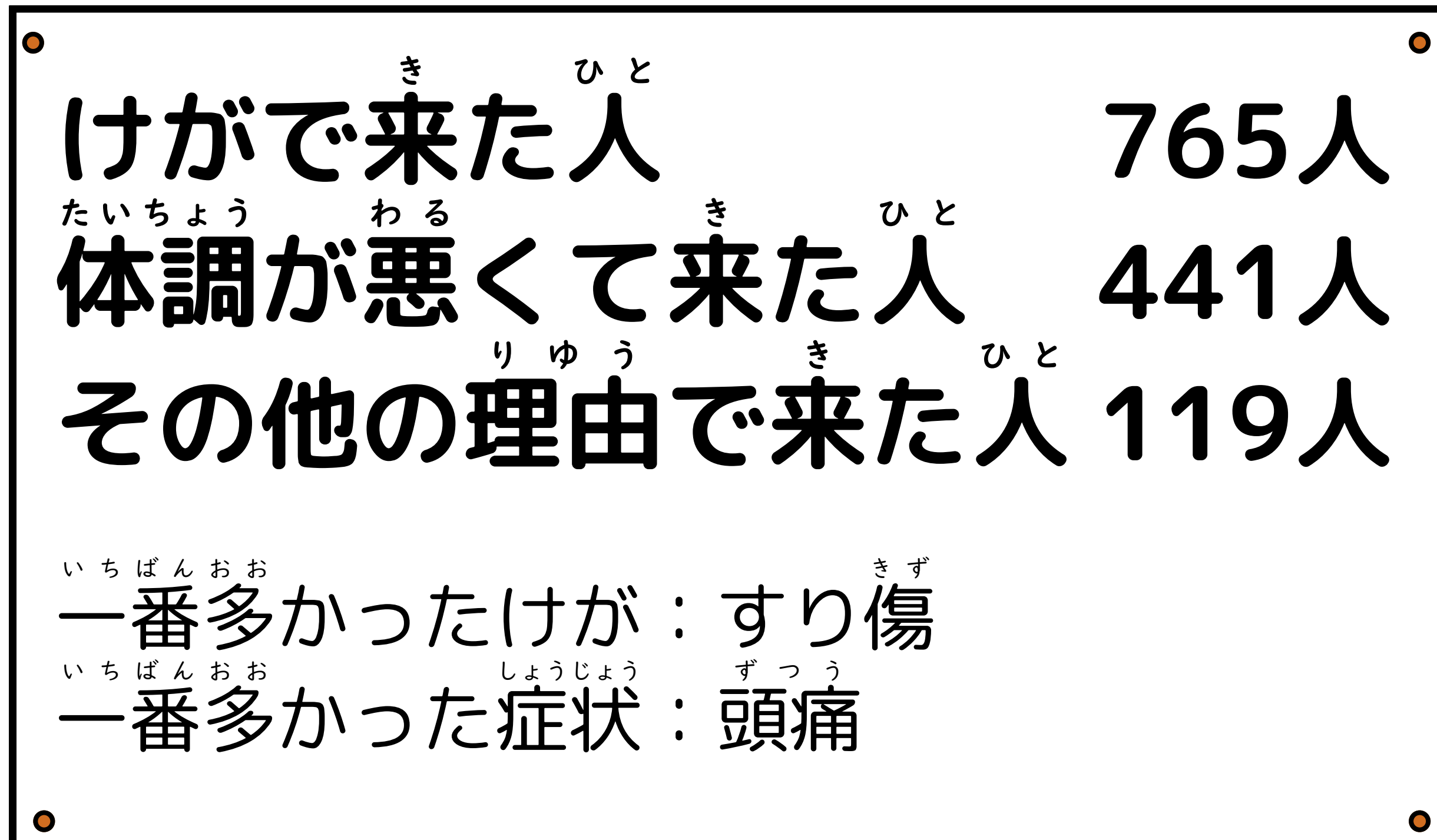
溶連菌感染症・水痘（水ぼうそう）

夏季休業中の感染症につきましては登校許可証の必要はありません。始業式以降にお休みされる場合は登校許可証をご記入いただき担任へお渡しください。

じどうのみなさんへ

1学期の保健室の様子

(4月7日～7月17日)



けがでは走って転んでしまい、ひじやひざをすりむいてしまう人が多くいました。また、校舎内では、お友達やドア、壁にぶつかってけがをする人も多く見られました。安全にすごせるよう、周りをよく見て遊ぶようにしましょう。

体調不良では頭が痛くなって来る人が多くいました。気温や天気の影響もあるかと思いますが、疲れや寝不足、水をあまり飲んでいないことが理由の人も見られました。体調がすぐれない時はゆっくり休み、水分補給はこまめに行うよう心がけていきましょう。



夏休みは自由な時間が多くなります。有意義な時間になるよう自分の時間割をたててみましょう。

かんがえてみよう

ベストな
夏休みの
時間割

なつやす

おきる時間は？	ねる時間は？
じ時	じ時
ごはんの時間は？	
あさ朝 じ時	ひる昼 じ時
しゅくだい宿題の時間は？	ICT機器の使用時間は？
じ時～	ぶん分まで
おうちのお手伝い	

をがんばる！