



ほけんだより



令和4年7月20日
練馬区立大泉第四小学校
校長 梅津 靖子
養護教諭 小泉 茉莉衣



1学期が終わり夏休みが始まります。
長い夏休み、自由な時間が増える反面、生活リズムの乱れが多くみられるときでもあります。少しゆったりした生活にするのもいいですが、ペースはゆっくりでも「早めスタート」を心がけてください。特に「軽い運動」や「一日の勉強」は早めスタートをお勧めします。夏休み後半は、休み明けの学校生活に戻れるよう、睡眠不足や運動不足に気を付けてください。

今年度の健康診断に結果について



今年度の定期健康診断が全て終了しました。書類の記入や提出物に、ご協力頂きありがとうございました。結果については「定期健康診断の記録」にまとめて、お返ししてあります。結果を確認していただき、所見があった項目については、早めに医療機関に受診をお願いいたします。

なお、検診後すでに病院を受診しているものに関しても、定期健康診断の記録には健康診断の際の結果が記載されていますので、ご注意ください。(受診の有無は保健室で保存しております。)

夏休み生活カレンダーで体調チェックを忘れずに

夏休みの間、元気に過ごしてもらうため、「夏休み生活カレンダー」を宿題にしました。思うように外出ができないときも、「早寝早起き」「朝ごはん」「歯みがき」などで生活リズムにメリハリをつけるようにしてください。お出かけをする際は、健康観察をしっかりと行って、自分の体の状態をしっかりと見直してからにしましょう。

☆期間は7月21日～9月1日 2学期始業式の朝までになっています。

※健康観察の結果、体調に変化が見られたら、かかりつけの医療機関に電話の上、受診しましょう。



コロナ×熱中症

～暑い季節に気をつけてほしい感染症×熱中症対策～

すいぶんほきゅう

マスク

水分補給

マスクで潤っていると勘違いしないで、
こまめに水分補給をしよう



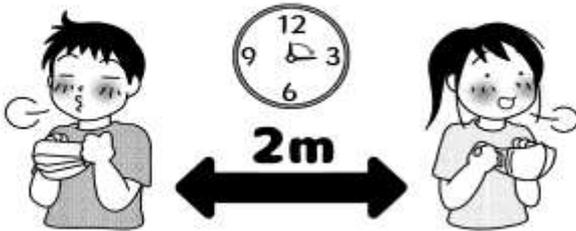
時間を決めて、飲めるといいね♪

じかん

きより

時間

距離



距離をとって、マスクをはずそう。
ただし、長時間にはならないでね。

きより

ちようじかん

かん き

エアコン

換気



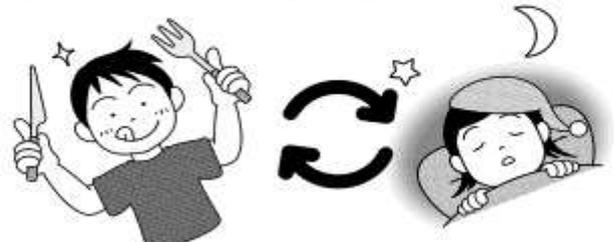
エアコンはとめずに、こまめに換気をしてね。

しょくじ

すいみん

食事

睡眠



コロナや熱中症に負けない体力作り、
基本は、食べて、寝ることです！

ねっちゅうしょう ま

たいりよくつく

きほん

た

ね

まちがいさがし

7つのまちがいをさがそう

スマホやゲームは
使う時間を決めよう

スマホやゲームは
使う時間を決めよう



カラーテストで歯のよごれを見てみよう！

あなたのいつもの歯みがきの方法はみがき残しがないかな？夏休み中に、おたよりについてはいる薬を使って歯のよごれの染めだしテストをしてみましょう。低学年の人は、おうちの方にも協力してもらってよく見てください。



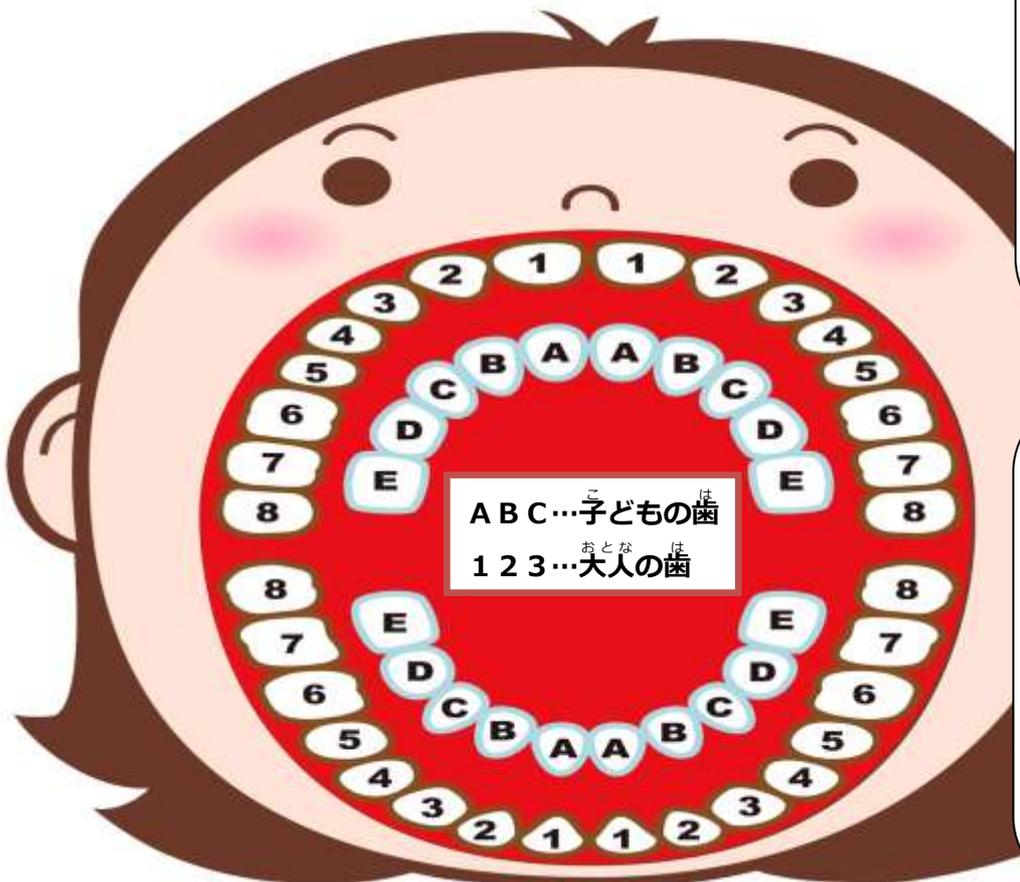
☆テストのやりかた☆

- ①いつものように歯をみがく。
- ②よごさないようタオルをつける。
- ③薬を口に入れてかみくだき、舌で歯全体にぬる（つばとよくまぜてからやる）。
- ④つばといっしょにはきだす。1回だけ軽くうがいする。
- ⑤みがき残しがあるところはこいピンクにそまります。
- ⑥テストの結果と、気をつけてみがくところを記入しましょう。



ピンクにそまったところは、あなたがみがくのが苦手なところ。これから歯みがきががんばって！

●かがみを見ながら赤くそまったところをぬってね！



テストの結果

- () よくみがけていた
- () すこしみがき残していた
- () かなりみがき残していた

自分で点数をつけると？

てん

これから気をつけて
みがくところは？

.....

.....

.....

何問？ 難問？ 頭の回転コーナー



◆先生からみなさんに暑中見舞いが届きましたが、あれれ？ 一部の言葉が並べかえられていますよ。
①～⑤の文字をそれぞれ正しく並べかえると、出てくる言葉は何でしょうか？

暑中お見舞い申し上げます

毎日、暑い日が続いていますが、みなさん元気にすごしていますか？
冷たいものなどを食べすぎたり飲みすぎたりしていませんか？
休みだからといって、

①むずかりいせつがみだれることのないようにしましょうね。

②いつさやなも栄養たっぷりなので、たくさん食べるというでしょう。

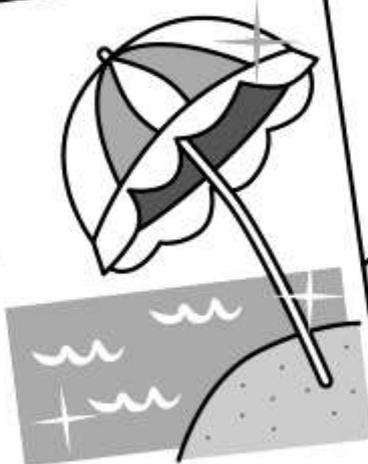
また、③うしつちゆうよねにならないように、

外に出るときには帽子をかぶったり、水分をこまめにとってください。

この時季は④がせしんいが強いので、日焼け止めをぬりましょう。

⑤いうれぼの使用もひかえめにしましょうね。

2学期には、いつものように元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。



こいずみせんせいより

答え：①せいかつりずむ ②なつやさい ③ねつちゆうしょう (ねつちゆうしょう) ④しがいせん ⑤れいほう