



令和6年7月1日  
練馬区大泉第六小学校  
保健室

7月になりました。いよいよ夏本番。湿度が上がってきて、じめじめした暑さで、つらさを感じる人もいるのではないのでしょうか。こまめに水を飲んだり、休憩を多めに取ったりするなどして、暑さに負けないようにしてください。帰ったあとは、お風呂で湯船に浸かったり、ゆっくりする時間を多めに取るなどして、体の疲れをとるようにしましょう。



\*教室の座席の位置によって、冷房が当たりやすい場所になることがあります。

教室にいる時に「寒い」と感じる人は、はおれる上着を持ってくるようにしてください。

## 夏バテしない生活術

疲れをためない



寝る前に温めのお風呂で軽く汗をかくのもおススメ

水分補給



清涼飲料水はさけ、水やお茶で

バランスよい食事



旬の夏野菜を、積極的に食べよう

衣服の調整



冷房が寒いと感じたら一枚羽織ろう

## 定期健康診断に結果について

4月から行っていた定期健康診断のすべての項目が終了しました。

書類の記入や提出物に、ご協力いただきありがとうございました。

結果については、一覧でお返しいたします。

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、一覧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記録しています。)

## よい歯のバッジについて

よい歯のバッジの配布方法が変わりました。今年度から歯科検診を受けた人は、むし歯がある・ないに関係なく「よい歯のバッジ」を渡しています。学校で歯科検診が受けられなかった人も、後日歯医者さんで検診を受けて、受け終わったお手紙(受診報告書)を提出したら、バッジを渡します。必ず検診を受けましょう。また、歯科検診の結果、黄色のお手紙(結果のお知らせ)をもらった人は、「バッジをもらったからいいや。」ではなく、早めに歯医者さんに診てもらいましょう。

夏休みは治療のチャンスです。休みを利用して受診をお願いします。



こうかてき すいぶんほきゅう  
**効果的な水分補給に**



えいせいめん なつ すいぶんほきゅう  
**衛生面も…夏の水分補給**

【水筒】

水筒を選ぶときに、ぜひ  
 気にしてほしいのが「洗いやすさ」です。  
 夏は特に頻繁にお手入れすることになるため、なるべくパーツが少なく、洗いやすいものがおすすめです。



【ペットボトル】

気を付けてほしいのは「飲み残し」。  
 いったん封を開けたものは、冷蔵庫に入れておいたとしても、あまり長持ちしません。中身が傷んでいることに気が付かず、うっかり口を付けてしまった、ということのないように、十分注意してください。

ごくごくごくごく  
 ……ん??



**「何を」飲みますか?**

**水・お茶**

普段の水分補給にオススメです。  
 冷やしたものは飲みすぎに注意。



**スポーツドリンク**

運動などで大量に汗をかいたら、塩分も補給を。



**経口補水液**

脱水症状の治療で使われます。医師の指示があった際に。



**清涼飲料水**

糖分のとりすぎは肥満や「ペットボトル症候群」につながることもあるので控えめに。



**炭酸飲料**

満腹感が出やすく、補給水分量が確保できないことがあります。



**アルコール飲料**

未成年者の飲酒は法律違反。絶対に手を出さないで!



**まちがいさがし 7 つのまちがいをさがそう**



なつ やす まえ かくにん  
**夏休み前に確認を！**

こどもだけでお出かけするときはここに注意



夏は、暗くなるのも遅く、お出かけしやすい時期です。夏休みになると、子供だけで過ごす時間が増えますので、お出かけの約束をおうちで決めておきましょう。

夏休み中に起こるかもしれない様々な危険についても一緒に考えてみることをおすすめします。

△▲▲▲▲▲▲▲知らない人に付いてかない・会いにいかない△▲▲▲▲▲▲▲

こよい子のやくそく

**イカのおすし** おぼえてね!

**イカ** 知らない人についてイカない!

**の** 知らない人の車にのらない!

**お** おおきな声でさけぶ!

**す** すぐにげる!

**し** 家の人や先生にしらせる!

**熱中症に気をつけましょう**

この時期に、急に気温が高くなると、体が暑さに慣れていないため、熱中症になることがあります。外で活動するときは、日差しを防ぐ服装をして、こまめに休憩をとり、水分補給をしましょう。また、規則正しい生活をして暑さに負けない体をつくりましょう。



▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲ 事件や事故にまきこまれないために ▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲

### 出かけるときは家の人に伝える

「誰と」「どこへ」「何をしに」「何時に帰ってくるか」を、直接家の人に伝えるか、メモを残してから出かけます。

### トイレはみんなで行く

公共のトイレは、入りやすく、見えにくいいため、男女や年齢にかかわらず、防犯に気を付けることが大切です。行くときは必ず何人かで行くようにします。

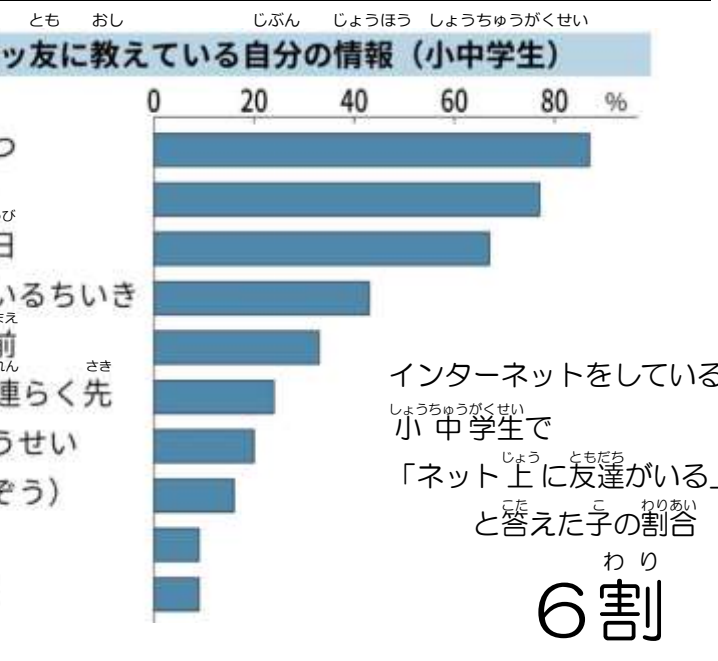
### 交通ルールを守って自転車に乗ろう

一時停止すべき場所での飛び出し、片手運転などは禁止されています。一時停止の標識など、交通ルールを守りましょう

### 子供だけで水辺に行かない

家の近所でも、子供だけで川や池に近づくのは危険です。ボールなどが落ちて自分で拾わず、大人を呼びに行きます。

### ネットとは会わないで！



ゲームや音楽など共通の趣味など、ネット上の友達との会話は盛り上がるかもしれませんが、性別や年齢、写真写真も本当かはわかりません。危険な事件に巻き込まれることがあるので、気軽に会わないでください。  
 ネットを使うルールについても、夏休み前にご家庭で確認してみてください 参考資料：少年写真新聞安全だより