

ほけんだより



令和4年7月11日(月)

練馬区立大泉東小学校

校長 垣崎 晃

養護教諭 馬淵 景子

7月の保健目標「暑さに負けない体を作ろう」

早いもので、もうすぐ1学期が終わり、夏休みがやってきます。終業式の日に「定期健康診断の記録」を配ります。春に行った発育測定や健康診断の結果が書かれています。おうちの人といっしょに体の成長を確かめましょう。それから、歯科検診でむし歯がなかった人と治療が済んだ人に「よい歯のバッジ」を配ります。治療がまだの人は早めに受診するようにしましょう。



熱中症に気をつけましょう。

気温が高くなり、いよいよ夏本番になりそうですね。暑くなる時期は、毎日の生活で熱中症を予防する工夫をしましょう。熱中症を防ぐために大切なことをまとめたので、生活に取り入れてみてください。



～こまめに水分補給をしよう～

- ☆ のどがかわく前に水分補給をしましょう。
- ☆ 朝起きた時とお風呂上りには必ず水分補給をしましょう。
- ☆ たくさん汗をかいたら塩分補給も忘れずにしましょう。

～服装の工夫をしよう～

- ☆ ゆったりした服を選びましょう。
- ☆ 乾きやすい素材や涼しい素材を活用しましょう。
- ☆ 炎天下では黒っぽい服は避けましょう。
- ☆ 帽子を活用しましょう。

～暑さに備えて体作りをしよう～

- ☆ 暑い日が続くと体が暑さに慣れて、体温調節が上手になります。
- ☆ 日ごろから適度に外遊びをして、汗をかく習慣をつけましょう。ですが、危険な暑さの場合は、外やエアコンのない室内での運動はやめましょう。

～きちんと睡眠をとろう～

- ☆ 睡眠が不足すると、体温調節がうまくできなくなり、熱中症の危険を高めます。
- ☆ かけ布団や冷房を調節して、眠る環境を整えましょう。



夏休みの

過ごし方

- 早寝早起きを心がけて生活リズムを整えましょう。規則正しい生活ができたかおうちの人にチェックしてもらいましょう。
- 朝ごはんはきちんと食べましょう。
- ゲームやスマホは、時間を決めてやりましょう。特に寝る前は使わないようにしましょう。
- 2学期を元気にスタートするために、宿題は計画を立ててやりましょう。

