



令和4年7月1日
 練馬区立大泉西小学校
 校長：岩切 洋一
 養護教諭：村松 優理

7月には「ナイスの日(13日)」という記念日があります。アニメ映画が由来になっていて、素敵なことを探
 す日なのだそうです。「疲れた、もうダメだ」と思うより、「よくがんばった、えらいぞ自分!」と褒めてあげるほ
 うが良い結果につながるという研究データもあるそうですよ。

水泳授業が本格的にスタートし、暑い日が続きますが、ナイスなことをたくさん見つけて、元気に乗り切りま
 しょう。

7・8月の保健目標

夏を健康にすごそう

暑い夏を健康にすごすためのやくそく

熱中症



基本は無理をしない。
 のどが渇く前に水分補給。

胃腸の機能低下



アイスや清涼飲料水など
 冷たいものを取りすぎない。

冷房病



冷房のタイマーを上手に
 活用して冷えすぎに注意!

保護者の方へ

いつも学校保健活動にご協力いただき、ありがとうございます。
 各種健康診断の結果、治療が必要な人には『受診のおすすめ』を配布しています。病院へ受診されましたら、受診
 報告書を担任までご提出ください。耳鼻科・眼科での疾患は水泳等で感染症や症状が悪化する危険があります。
 (耳垢が溜まった状態での水泳も外耳炎等の恐れが出てきます。)お早めの受診をおすすめいたします。