

ほけんだより

なつ
夏

とくべつごう
特別号

令和7年7月17日
練馬区立大泉北小学校
校長 松井 貴子
大泉北小学校 保健室



はやね 早寝 はやお 早起き あさ 朝ごはん

さあ、待ちに待った夏休みですね。夏休みの予定に、ワクワクしている人も多くいると思います。
しかし、その楽しさは、健康な体があってこそです。体調をくずして、楽しみにした予定に行けなくなっ
た…。そんなことにならないためにも、夏休みこそ「早寝・早起き・朝ごはん」を大切にしましょう。



外が暑いというだけで、体は疲れます。スポーツや、外に出か
けて遊ぶ人は、自分が思う以上に疲れているかもしれません。

夏休み中は、いつもより早めに休み、寝ることを心がけましょう。

ぐっすり眠れば、朝はスッキリ起きられるはず。朝ごはんもおい
しく食べられるでしょう。次の日も元気にすごすことができますよ。

2枚の絵を
見くらべて

7つのちがいをさがそう!!



- ①左上の女の人の首のタオル ②中央上のサンダル ③中央上の女の子のぼうし
④右上の男の子の水筒 ⑤中央下の男の子の口 ⑥下のバットの取っ手 ⑦左下の女の子のぼうし
- こたえ 全部見つけられたかな?

保護者のみなさまへ

◆ 9月の保健行事「スッキリ生活」について

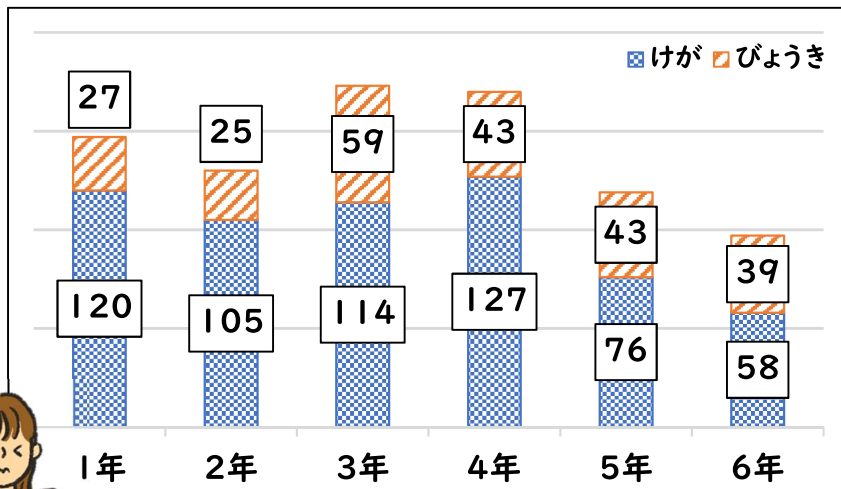
今年度も、「スッキリ生活」を実施します。新学期を整った生活リズムで迎えるために、夏休みの終わりである8月28日(木)から9月3日(水)までを実施期間とします。基本的な生活習慣の実践、定着にはご家庭の協力が欠かせません。夏休みの宿題のひとつとして、ご協力をよろしくお願いいたします。詳しくは、スッキリ生活のおたよりをご確認ください。

なお、9月2日(火)からは身長と体重の計測が始まります。体育着をご持参ください。



1学期の保健室のようす

(集計期間:4/7~7/11)



来室者の合計: 836 名

(けが: 600名、びょうき: 236名)

けが

- 1位 打ぶく
- 2位 すり傷
- 3位 痛み

びょうき

- 1位 頭痛
- 2位 腹痛
- 3位 気持ちわるい

けがでは、体育でのすり傷や、中休みや昼休みのぶつかったけがが多くみられました。

傷口を洗ってから保健室に来る人も増えているため、けがの手当を実践している人も多くなってきました。すてきなことです。ぜひ、自分でできる手当も少しずつ身に付けてほしいと思います。

びょうきでは、月曜日と火曜日に来る人が多かったです。土日に遊びすぎて疲れてしまったり、生活のリズムが崩れてしまったりした人が多かったのかもしれませんが、週末は、平日たまった疲れをリフレッシュする役割もあります。適度に休む時間も取りながら、体調の調整をしていきましょう。

夏休みも熱中症には注意して過ごしましょう！

今年の夏も非常に暑く、熱中症になる危険がとて高くなります。外に出かけるときは、

天気予報や暑さ指数(WBGT)を確認し、水分や塩分、帽子、タオルなどを持っていきましょう。

また、こまめに休けいを取り、水分補給を心がけ、無理をしないようにしましょう。

健康ですてきな夏休みを！ 2学期、みなさんと元気に会えることを楽しみにしています！

