

ほけんだより なつ 夏 とくべつごう 特別号

令和8年7月16日
練馬区立大泉北小学校
校長 池田 守
大泉北小学校 保健室

チャンス&チャレンジの夏休み！

さあ、もうすぐ夏休み。普段はなかなかできないことに挑戦するチャンスの期間でもあります。健康の面で考えれば、**治療のチャンス**です。健康診断で受診のおたよりをもらった人は、夏休み中に治療して、元気に2学期を迎えられるといいですね。



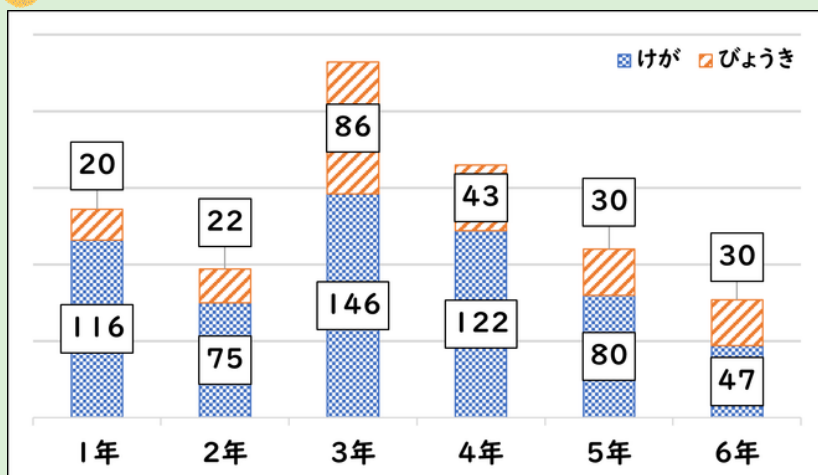
生活リズムを崩さないよう、「**早寝・早起き・朝ごはん**」を大切に過ごしましょう。

保護者のみなさまへ

◆ 夏休み明けの「スッキリ生活」について

新学期を整ったリズムで迎えるために、8月28日(金)～9月3日(木)に「スッキリ生活」を実施します。詳しくはスッキリ生活のおたよりをご覧ください。夏休みの宿題として、ご協力をよろしくお願いいたします。

1学期の保健室のようす



来室者の合計

817名

けが：706名
びょうき：525名

(集計期間：7/10まで)

けがでは、体育の授業や中休みでのけがが多くありました。体育や中休みは楽しい時間です。だからこそ、**周りをよく見て行動し、安全に過ごす**よう心がけましょう。

びょうきでは、その原因に「**朝ごはんを食べていない**」「**寝るのが遅くなった**」「**疲れがたまっている**」などがよく見られました。毎日の生活リズムを整えることで、健康に過ごすことができます。2学期も規則正しい生活リズムを意識しましょう。

げんきにすごそうなつやすみすごろく

サイコロは使いません！マスをよく読んで進んでいこう！

なつやすみ
スタート！



熱中症になった！

①意識はある？

ない→

すぐに119番
体を冷やす

涼しい所で体を冷やす
服をゆるめる

COOL

②自分で水は飲める？

飲めない→

病院に行く

↓飲める

水分と塩分をとる

経口補水液
がおすすめ！

③症状はよくなった？

よくなる→

病院に行く

↓よくなった

よく休んで回復する
運動はしない

しっかり回復したら2すすむ

8/7は
何の白？

8/7は
鼻の日！

鼻の主なはたらき

においをかく

呼吸する

ごみやウイルスを
キャッチ

そうだったんだ！2すすむ

鼻血の止め方

分かったら3すすむ

・下を向く

・鼻のくぼみの
部分をつまむ

・のどに流れたら
飲み込まずに
吐き出す

10～20分

ひまだな～

治療は終わってる？



はい→3すすむ

いいえ→1すすむ

夏休み中に

受診しよう！

行くぞ～！→
2すすむ

めんどろ…→
スタートにもどる

今日もあついな～



おかしいなと思いつつ
1すすむ

きもち悪い

頭が痛い

手足のしびれ

めまい



動画も見るか

ゲームでもするか

メディア(TV・ゲーム・スマホ)と
上手に付き合おう



時間を
守って使う



寝る前は
使わない



20分に1回
目を休める



やさしい
言葉づかい

おうちのひととルールを決めて2すすむ

夏休みもあと少し！

どちらかえらんですすもう！

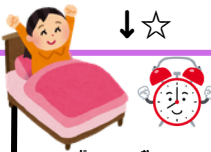
カミナリだ！
木からはなれる



スッキリ生活
スタート！



プールに行った！
2すすむ



7時に起きた
2すすむ



食後のみがき
2すすむ



エアコンは
26～28℃



宿題がおわった！
1すすむ



こまめに水分をとる
1すすむ



オンライン登校日
1すすむ



持ち物の準備
1すすむ



ねぼうした
1もどる



宿題をすすめる
1すすむ

体内時計を学校モードに



朝日をあびる

朝ごはん

運動

「夏休みもあと少し！」☆にもどる

ゴール！

2学期も元気にすごそう！

