

# ほけんだより 7月

練馬区立大泉学園緑小学校

保健室

いよいよ夏本番です。夏休みもあと少しでやってきます。夏休みはいろいろなことを経験できるチャンスでもあります。今からしっかり計画を立てて、素敵な思い出をたくさんつくってください。そのためにも生活リズムがくずれないよう毎日の生活を振り返ってみてください。



\*\*\*\*\*

## 夏の感染症にご注意！！

夏に流行る感染症には、ヘルパンギーナ、手足口病、咽頭結膜熱（プール熱）などがあります。発熱、発疹や眼の充血、のどの痛みなどがありましたら早めの受診をお勧めいたします。



4月から始まった健康診断も6月で終了いたしました。結果をほけんファイルでお知らせいたします。確認が終わりましたら、ほけんファイルのみ7月5日（金）までに学校にご提出ください。

## 熱中症予防のポイント

### ● 暑さを避ける

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調節しましょう
- ・暑い日や暑い時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装にする



### ● こまめに水分補給

- ・のどが渇く前に水分補給
- ・大量に汗をかいたときは塩分も忘れずに



### ● 日頃からの健康管理

- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪く感じたときは、無理せず自宅でゆっくり休む



### ● 暑さに備えた体づくり

- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度



## 給食後の歯みがきの推奨について

近年の歯周病等の歯科疾患の増加を受けて、児童生徒の歯と口の健康事業推進委員会では、給食後の歯磨きを推奨しています。本校でも歯みがきを希望する児童に対して給食後の歯みがきを推奨します。つきましては、お子様の給食後の歯磨きについてご理解いただくとともに、歯みがきを希望されるお子様については、担任にご相談ください。なお歯ブラシは個人で管理することになります。

# 夏を健康に過ごそう

もうすぐやってくる夏休み、楽しいことがたくさん待っています。元気に、健康に過ごしてほしいと思います。スポーツの習い事をしている人は、夏に大会がある人がいるかもしれません。そして2学期になるといよいよ、運動会の練習が始まります。最高の力を出すために、今のうちから体力をつけて、体の準備をしていきましょう。

大事なことは、毎日の生活を見直すことです。食事や寝る時間、毎日の運動、しっかりできているでしょうか。あたりまえのことと思うかもしれませんが、あたりまえのことを毎日しっかり行うことが体の健康のためには一番なのです。



食事をしっかり食べると…その日を元気いっぱい過ごすためのエネルギーを体に蓄えることができる！  
 睡眠をしっかり取ると…その日の疲れをその日のうちにリセットできる！体が成長する。  
 運動をしっかりすると…心地よい疲れで、夜の眠りをうながす。体力がつく。免疫力がつく。

食事・睡眠・運動のどれか一つでもかけていると、健康に生活することができません。3つのバランスを整えることがポイントです。