お子様と一緒にお読みください。

ほけんだより 7月

令和7年7月1日
練馬区立泉新小学校
校　　長　山岸　史子
養護教諭　田代　鈴花

梅雨入りしたと思ったら、もう夏のような暑さがやってきました。熱中症指数が基準値を超えていて、外遊びができない日がもう何度もあります。熱中症対策と、暑さに負けない体づくりをしていきましょう。

歯垢染色テストを実施しました

6月10日に学校歯科医の田家先生といしかわ歯科医院の皆様に来ていただき、田家先生の歯科講話、歯垢染色テストと歯みがき指導を行いました。子供の歯と大人の歯が混在し、歯みがきが難しくなる 3,4 年生。自分のみがき残しを確認して、一生懸命歯みがきを練習しました。

学校保健委員会について

7月16日(水)14:45 より本校家庭科室にて実施します。健康診断の結果、体力テストの結果報告のほか、今年度は学校薬剤師さんの講話を予定しております。詳しくは6月30日配付のお知らせをご覧ください。この機会に質問だけでもお寄せください。

生理用品設置について

練馬区の方針により本校でも 3,4 階女子トイレに生理用品を設置しました。基本的には自分で用意をするものですが、成長途中のため予期せぬタイミングで生理用品が必要になった際に使える「困ったとき用の生理用品」として5，6年女子に説明をしました。体のことで心配なことがあるときには保健室で相談できることも伝えています。

今年も熱中症の季節がきた！

◆熱中症は「～不足」でなりやすい？！

熱中症は、「睡眠不足」「水分不足」「栄養不足」など、なにかが不足しているとなりやすさが急激にあがります。不足しないことが、熱中症対策のカギです。また、このイラストの子は「準備不足」ですね、帽子や水筒を準備することも大切です。

◆お互いに気にかけよう

熱中症は「なんだかいつもと様子が違う」ということから気がつくことがあります。周りの友達の様子も気にしながら、「お水飲んでる？」「暑いね、大丈夫？」と声をかけましょう。調子の悪い子がいたらすぐに近くの大人に伝えましょう。

子どもたちが、熱中症指数を意識できるように、赤コーンと黄色コーンのルールをつくりました。①朝礼台の上に赤コーンがあるときは熱中症指数31℃以上のため外では遊べません。②黄色コーンがあるときは熱中症指数 28℃以上のため帽子や水分補給など注意して遊びましょう。というルールです。子どもたちは「今日は赤コーンだから、とっても暑いんだね！」「黄色コーンだから校庭に水筒もっていこう！」と意識して行動しています。