



令和3年 7月1日
 練馬区立泉新小学校
 校長 宮崎 晴美
 保健室 吉田 祐子

いちがっきのこ
 一学期も残りわずか、熱中症や夏風邪をひいてしまわないように、なるべく今までの生活リズムを崩さないように過ごしましょう。また、健康診断の結果の治療が済んでない人は夏休み中に済ませておく
 と良いですね。



なつ けんこう 夏を健康にすごそう

ねっちゅうしょう
 熱中症にならないためには・・・



ひかげ きゅう
 日陰で休けいする



すいぶんほきゅう
 水分補給をこまめにする



たいちょう わる うんどう
 体調が悪いときは運動をひかえる



じゅうぶん すいみん
 十分な睡眠をとる



いちにち しょく た
 1日3食バランスよく食べる



あせ しゅうかん
 汗をかく習慣をつける

まねた
 去年と違う夏休み過ごし方
 楽しむチャンス

な にか新しいことを始めよう

自由時間が増える夏休み。
 やりたいことを探してみましょう。

つ かれたときは無理をしない

詰め込みすぎると、暑さと
 疲れでぐたぐたになってしまうかも。

や めるのはいつでもできるよ

何も続かないという人は
 これを合言葉に。

す きなものを増やそう

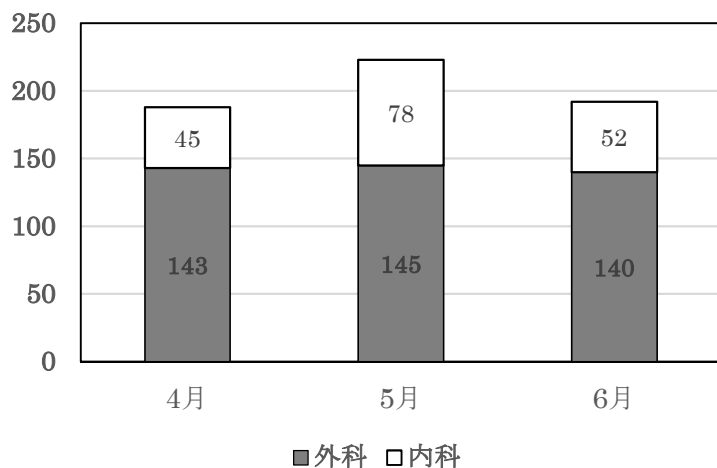
いろんなものに触れてお気
 に入りを見つけ、
 世界を広げましょう。

み んなに会いに行こう

せっかく遊ぶなら、画面を
 通してではなく直接会いに
 行きましょう。

4～6月の保健室来室状況

月別来室者数



学年別来室者数

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
外科	51	91	111	85	58	32
内科	6	44	28	48	22	27
計	57	135	139	133	80	59



1番
多かった

月・・・5月
曜日・・・金曜日
学年・・・3年生
症状・・・内科→頭痛・腹痛 外科→打撲（ぶつけた怪我）

5月は連休もあり登校日は少なかったですが、保健室へ来る人はとても多く、何となく体調が悪いという人や、病院に行く怪我をしてしまった人もいました。6月になると、新しいクラスに慣れてきたこともあるのか、体調不良などの来室は減りました。怪我、病気ともに多かったのは金曜日でした。一週間の疲れが出ていたのかもしれません。

7月も病気や怪我無く過ごせるとよいですね。

保護者の皆様へ

*** 「健康カード」の用紙が変わりました！ ***

健康診断の記録を記載した「健康カード」をこの時期にお渡ししておりましたが、今年度より「健康カード」への記載は無くなり、「定期健康診断の記録」という用紙にて結果をお渡しします。過去の健康カードと一緒にお渡ししますので、どちらもご家庭にて保管をお願いいたします。

配布予定日 → 7月8日（木）

※ 押印→提出 して頂く必要はありません。