



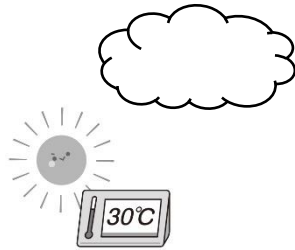
令和5年 7月3日
練馬区立泉新小学校
校長 宮崎 晴美
保健室 小川 奈緒子

暑い日が続いていますね。熱中症の予防には、水分補給はもちろんですが、睡眠や食事をしっかり取って強い身体を作ることが大切です。夏休みの前に、もう一度生活習慣を見直してみましょう。



なつ けんこう
夏を健康にすごそう

ねっちゅうしょう
熱中症が
お
起こりやすい
しょうけん
3条件



からだ

- 栄養不足
- 体調がわるい（げりなど）
- 脱水状態

かん
環
きょう
境

- 気温（室温）、湿度が高い
- 日差しが強い
- 風が弱い
- 急に暑くなった

こう
行
どう
動

- 激しい運動
- なれない運動
- 水分をとっていない



ねっちゅうしょう
熱中症は、暑いときだけではなく、雨が降っていて湿度が高いときにも
お
起こりやすいため、注意が必要です。

ねっちゅうしょう
熱中症にならないために



すず ようふく
涼しい洋服



ひかげ
日陰でやすむ



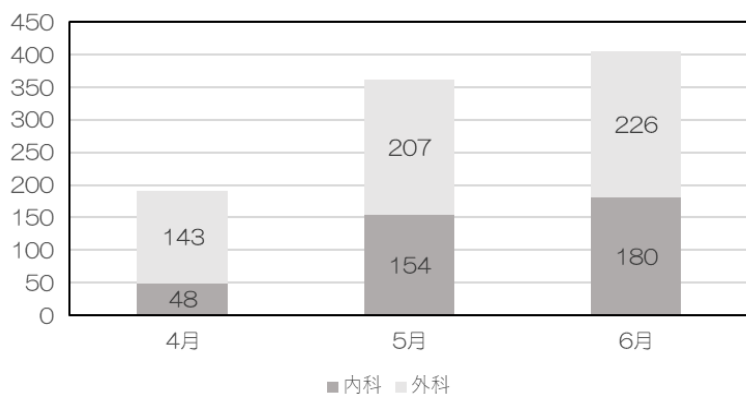
ぼうしをかぶる



すいぶん えんぶんほきゅう
水分・塩分補給

4月から6月の保健室来室集計

月別来室者



学年別来室者

	内科	外科	合計
1年	81	154	235
2年	29	112	141
3年	78	85	163
4年	50	56	106
5年	88	122	210
6年	56	47	103
合計	382	576	958

☆多かった症状・・・内科 ⇒ 腹痛、気持ち悪い

外科 ⇒ 打撲、すり傷

5月6月は、新しい環境への緊張から疲れが出てくる時期でもあるため、なんとなく気分が悪い、という人がいました。また、寒暖差によって腹痛などの症状で来室する人が多かったです。全体的に昨年度より来室者が増加していますが、病院へ行くような大きなけがは少なかったです。7月も大きな病気やけがなく過ごせるとよいですね。

保護者の方へ

○暑さ対策についてのお願いです。

- ・水筒、ハンカチ、ティッシュを必ず持たせてください。
- ・睡眠や朝食をしっかりと、生活リズムを整えるようお願いします。

○健康診断を欠席して受けていないものや、受診勧告書をもらったけれどまだ受診していない人は、夏休み中に受診をお願いいたします。