

令和7年7月14日

げんきのもと



豊島区立巣鴨小学校 ほけんだより 校長 北澤 弘幸 養護教諭 中山 綾子



夏を健康にすごそう

下の絵には夏を健康にすごすためのポイントが書いてあります。○の中に文字を入れて文を完成してみましょう。さらに○の文字を下の○に並べてみるとひとつの言葉になります。その言葉はなんでしょう？こたえはほけんしつ前のろう下にあるよ。

① ○ うなおした？
むしばははやく
なおそうね。

② ○ みでも
山でも白やけに
ちゅうい！

③ ○ マホや
タブレットの
使いすぎにも
ちゅうい！

④ ○ ッド
モーニング！
夏休みも早寝
早起きをしよう。

⑤ ○ んども水を
のんで、熱中症
を予防しよう。

⑥ ○ めたい
食べものやのみもの
をとりすぎないように
ね。

⑦ ○ さいを
食べよう！
夏やさいは
おいしいよ。

⑧ ○ すしい場所を
見つけて、遊ん
だり勉強したり
しよう。

⑨ ○ すの近くは
危険です！
水遊びは必ず
おとなといっ
しょにね。

ひらがなでここにいれてね。

① ○ ② ○ ③ ○ ④ ○ ⑤ ○ ⑥ ○ ⑦ ○ ⑧ ○ ⑨ ○ !



お知らせ

今年も2学期に入ったらすぐに「生活リズムチェックカード」を実施します。詳細については7月18日にお知らせを配布します。

それを御覧になって、夏休み中に御家族でメディアの使用時間や勉強の時間、就寝時間等について話し合っておいていただくと助かります。

のんびりできる夏休みですが、最後の一週間くらいは生活リズムを学校バージョンに戻していけるとよいですね。2学期のスタートを元気に迎えるためにも、御家庭での御協力をよろしくお願いします。

夏なのにせき？発熱？ 夏かぜにご注意を！

かぜは冬にひくものとは限りません。かぜの原因となるウィルスは200種類以上あり、高温多湿である夏に流行しやすいものもあるのです。



<主な夏かぜ>

●咽頭結膜熱

「プール熱」とも呼ばれ、のどの痛みや発熱、時には激しい咳などの症状がでます。

●ヘルパンギーナ

39～40℃の高い熱が出るほか、上あごの粘膜やのどの奥に水疱ができます。

●手足口病

37～38℃の熱(発熱しない場合も)、手や足などに発疹が現れます。

予防のためには冬のかぜと共通した「手洗い」「人混みを避ける」などのほか、「タオルの共有を避ける」「エアコンによる冷えを防ぐ」なども必要です。暑い日が続いていて体も疲れているので、体調が悪そうだと感じたら早めの安静や休養を心がけましょう。

夏だけど上着が便利です！

蒸し暑い毎日が続いています。熱中症予防のために教室でエアコンを使用していますが、座席によっては風が直接当たって体が冷えすぎてしまうことがあります。



そんな時に便利なのが薄い長袖の上着です。はおりものなら脱ぎ着も楽ですし、子供たちに衣服の調節を身に付けさせるのにも効果的です。ただし、脱ぎ忘れも多いので、名前を付けることを忘れずに。

朝ご飯

熱中症予防にも
最適！

夏休みもしっかり朝ごはんを！



体調が悪くなったお子さんに朝の様子を聞くと、朝ごはんは食べていても飲んだものがお水やお茶ということがあります。この時期は熱中症や暑さによる体調不良が心配です。お味噌汁やスープ、牛乳など水分や塩分、栄養があるものをぜひ用意してあげてください。また、朝の水分摂取は排便も促しますので、意識して水分を取らせてください。