



令和7年7月4日
豊島区立池袋本町小学校

おうちの人と読みましょう。

こんげつ ほけん もくひょう
今月の保健目標

なつ けんこう
夏を健康にすごそう



1ヶ月くらい季節を先取りしているような今日この頃ですが、体調を崩している人が多く見受けられます。低学年は腹痛や下痢・嘔吐、中学年以上は腹痛や熱を出す人が目立ちます。具合が悪くなってお休みをしたら、食事が普段どおりに取れるようになってから学校に登校するようにしてください。熱中症を防ぐためには、暑さを避けたり涼んだりすることが大事ですが、体の冷やし過ぎには注意しましょう。冷たい食べ物や飲み物を取り過ぎると、胃腸の消化機能が弱まり食欲を低下させます。水筒からガラガラと音がするほど氷を入れるのは、多すぎかもしれません。また、席によってはクーラーで寒く感じる場合がありますので、薄手の上着を持てきましょう。

あさ ごはん た 食べない？ 食べる？

ねっちゅうしょう
熱中症になりにくいのは どちら？

もちろん、「食べる」です！

「寝坊しちゃった。食べるヒマがないから朝ごはんいらない！」なんていう人、いますよね。

寝ている間に汗をかいて、起きたときの体は水分や塩分が足りない状態です。そのまま過ごして汗をかいたら、さらに減ってしまいます。朝ごはんを食べることで水分や塩分が体に入ってきて、熱中症を防ぐことができるのです。

あさ ごはん
朝ごはん

ねっちゅうしょう よ ぼう
熱中症予防にも
さいてき
最適！



ねっちゅうしょう よ ぼう
熱中症予防に /

て
手のひら冷やし

5 ー 10 分



あつ とき なめ
暑い時に試してみましょう。
て ひら たいおん ちようせつ
手の平には体温を調節する
とくべつ けっかん
特別な血管があります。そのた
め、手を冷やすことで冷えた
血液が体を流れ、体温を下げる
効果があります。手を洗う時に、
すこ なが めに みず て ながす のも
少し長めに水で手を流すのも
GOOD！

すいとう
水痘(みずぼうそう)に注意！

としまくな い りゆうこう
豊島区内で流行しています。発症
すると発熱し、虫さされのようなあか ぼっしん
から水疱になり、やがてかさぶたにな
ります。発疹はかゆみを伴います。今年
はワクチンを受けていてもかかることが
多いので、みくぶ くび まわ
腹部や首の周りに見慣れないブ
ツブツが見られたら、はやく いりようきかん
早めに医療機関を
じゆしん しゆつせきていし
受診しましょう(出席停止となります)。

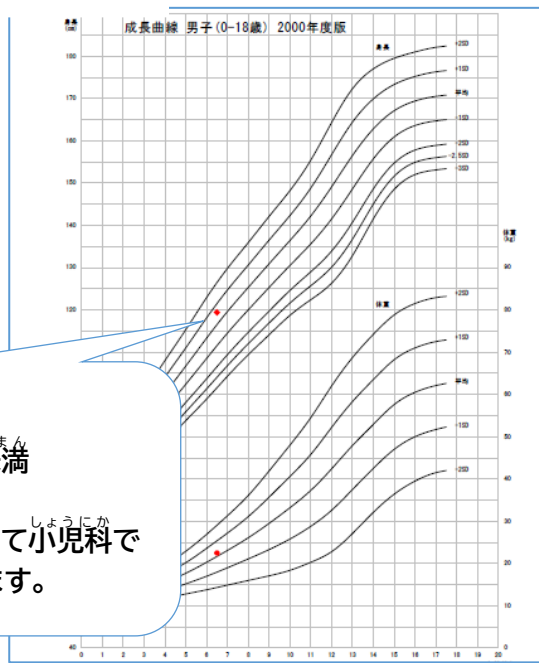
健康診断関係

今年度の定期健康診断が6月末ですべて終了いたしました。実施にあたって、ご協力いただきありがとうございました。今月中に健康診断結果と成長曲線を配付します。ご確認をお願いします。

健康診断の結果

学 年	1 年	2 年	3 年	4 年	5 年	6 年
身長 (cm)	112.0					
体重 (kg)	18.9					
肥満度 (%)	-1.8					
内 科	/					
結核検診	/					
心臓検診 (心電図)		※	※	※	※	※
尿検査						
蛋白	/					
糖	/					
潜血	/					
視力	A ()	()	()	()	()	()
右	A ()	()	()	()	()	()
左						
眼科	/					
聴力	右 /					
左 /						
耳鼻科	/					
歯 科						
むし歯	なし					
歯周病	なし					
その他						
その他						

成長曲線

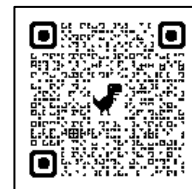


■身長が「-2SD以下」
 ■身長の1年間の伸びが5cm未満
 ■成長曲線が気になる
 あてはまる場合は、発育について小児科で
 ご相談されることをお勧めします。

【今後の保健行事日程】

〈学校保健委員会〉 7月17日(木) 13:30~14:30

今年度の定期健康診断の結果を振り返りながら、内科、眼科、耳鼻科、歯科、薬剤師の学校医の先生方のお話を伺います。健康についての相談をすることもできます。参加ご希望の方や質問がある方は、QRコードからご入力ください。



☆すずらんスマイルプロジェクトについて☆

豊島区では、生きづらさを抱えた若い世代の女性を支援するために、「すずらんスマイルプロジェクト」を立ち上げています。このプロジェクトの一環として、本校では3階高学年フロア的女子トイレ、保健室、1階アリーナ前の女子トイレの計3カ所に生理用ナプキンを置いています。急な月経で困った時や、ナプキンを準備することが困難な時などに児童が使用できます。自分の体のことについて悩んだ時には、信頼できる大人や保健室に相談するよう、ご家庭でもお声かけください。もちろん、女性だけでなく男性も困ったことがある時には、一緒に考えていきましょう。

