# ()器(分人分置是())



令和 4 年 7 月 19 日 西東京市立住吉小学校 校 長 小林 宏 養護教諭 平松 直理

7月21日から夏休みがはじまります。新学年がスタートし、たくさんのことを頑張った 1学期も終わりです。夏休 みは少し肩のカを抜いて、リラックスして過ごしてください。2学期に、「丼び元気な児童の皆さんと会えることを 楽しみにしています。

## まつやす びょういんじゅしん 夏休みは病院受診のチャンスです!



春の定期健康診断時に、疾病や異常の疑いがあると診断された 場合には「結果のお知らせ」用紙で通知をしています。1学期の間は だしくてなかなか病院に行けなかったという方も、夏休みは1学期 に比べれば予定も合わせやすく、受診のチャンスかと思われます。 受診をした場合、その結果を「結果のお知らせ」用紙の「報告書」に て学校までお知らせください。



# 夏休みは冷房病(クーラー病)に気をつけましょう

○冷房病(クーラー病)ってなに?

冷房の効いた部屋に居続けたり、冷房で涼しい場所と屋外などの暑い場所を頻繁に行き楽したりすることで起こ ります。体の中の体温を調節する神経のバランスが崩れ、さまざまな体調不良が現れます。

### ○ 業な症状

・疲れ ・肩こり ・頭痛 ・腹痛 ・腰痛 ・下痢 ・便秘 ・月経不順 ・食欲がでない

## ○対処法・予防法

- ・冷房を調節して、室内と室外の気温差をなるべく小さくする。
- \* ・ 冷房が体に直接当たらないようにする。
- ・お風呂でぬるめのお湯にゆっくり入りを注まる。
- ・軽い運動を行い、体温を調節する機能を刺激する。



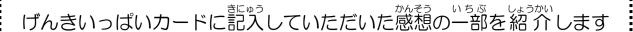












#### 保護者からの感想

- ・朝が弱いので、首分で起きる、歯みがきがで きるように見守ります。
- ・いつもより生活リズムを意識してくれてよか
- ・たのしく過ごせてよかったね。テレビ・ゲー ムをやりすぎです。
- ・カードを持ち帰った日からやる気100%でし た。特にテレビやパソコンは努力していまし
- \* 体を動かすことを頑張っていました。
- ・よく<sup>がんば</sup>っています。げんきいっぱいカード がたいときも同じ生活をしたらとても良いと 思います。
- \* ・毎日元気いっぱいでした!楽しみましょう!
- ・ゲームの時間が長すぎます。もう少し外で遊
- \*\*でいがくしゅう
  ・家庭学習やゲームの時間に苦労していたよ うですが、このままのペースをこれからも続 けてほしいと思います。
- ・意識して行動し、目標を達成できました。
- ・自分で気をつけて生活していたと思います。 よく頑張りました。
- ・夜ダラダラしてしまうので、やることをやっ てから導てください。
- ・毎日元気に過ごせました。もう少し草く暮て ください。

#### じどうかんそう

- ・たのしくすごせました。
- ・勉強をもっとします。
- ・自分で起きられるようになりたいです。
- ・次は朝の儀みがきを頑張りたいです。
- ・もっと寝る時間をはやくしたいです。
- ・ゲームをやりすぎた。
- ・とても良い生活リズムが出来て、朝が気持ち よく起きられてとても嬉しかったです。
- ・9時に暮ることが出来なくて悔しかったで
- ・次は100占を自指します。
- ・朝の歯みがきをするのが難しかった。
- ・自分で記きられるようになった。
- ・あまり占数がとれなかった。自分で早寝早起 きを心掛けたいです。
- ・朝早くに起きることはできたものの、夜早く に寝ることはできなかったので次は頑張りま
- ・80百以上とりたい。
- ・自分からすすんで運動をしようと思いまし
- ・宿題以外で勉強をするようになった。
- ・もっと体を動かす時間を増やしたいと思っ

#### 夏休み中も学校と同じ











変なる。 夏休み朝け、9月5日(月)~9月9日(金)もげんきいっぱい カードに取り組みます。生活リズム名人を自指して、愛味みず から生活リズムを整えましょう。