

ほけんだより 7月

西郷小学校
保健室 No.5
R2. 7. 30(木)

今年、遅い梅雨入りになり、7月初めは暑くならず、比較的過ごしやすい日が多くありました。梅雨だけれども雨が降らない日もあり、気温が高くなりじめじめ、べたべたして気持ちが悪くならない人もいたかもしれません。おなかの調子がよくなかったり、食欲がなくなったり、疲れたり、体調をくずしたりしやすい時期でもあります。梅雨が明けると、一気に気温が上がり、夏本番です。気候の変化についていけないと、夏かぜや熱中症などにかかりやすくなります。バランスのとれた食事や適度な運動、そして、疲れた体を睡眠でしっかりと休めることも大切です。暑さに負けない体をつくって、まもなく始まる夏休みを思いっきり楽しみましょう。



7月の保健目標 夏を健康に過ごそう

夏のおでかけのときには
忘れずに...



暑い日に外で遊ぶときは30分おきに、日かげで休憩をし、水分補給をしましょう。

もうすぐ夏休み! けんこうな生活のために

- ☆お休みでも 早ね・早起き
- ☆冷たいものを とりすぎない
- ☆エアコンのきいた 部屋にこもらない
- ☆汗をかいたら こまめに ふく 着がえる
- ☆お手伝いや運動で 体を動かす
- ☆3度の食事をしっかり、 おやつはひかえめに

ほかにも「こんなことをしよう」「こうしたほうがいいのかも」と思うことを、おうちの人と話し合うなどして、とりくんでみてください。長い夏休みは生活を見つめなおすチャンスですよ!

☆清潔検査☆ 6月の結果(3・17・24日実施)

毎週月曜日に行っている清潔検査の結果をお知らせします。自分の生活を振り返りましょう。

調査日	歯みがき	つめきり	うわぐつ	ハンカチ	ティッシュ	朝ごはん
6/3	5人	20人	7人	28人	35人	2人
6/17	6人	20人	3人	26人	33人	0人
6/24	4人	17人	2人	25人	25人	2人
合計	15人	57人	12人	79人	93人	4人

6月は、朝ごはんを食べて来ていない人が少なく、ほとんどの人が朝ごはんを欠かさずに食べてきていました。これからの本格的な暑さに負けないためには、朝ごはんをしっかり栄養をとることは大切なことです。また、ハンカチとティッシュを忘れていた人が多かったです。2学期から保健委員会で忘れが少なかったクラスを表彰します。準備をしっかりして新学期をむかえられるといいですね。

おうちの人と一緒に読んでね!



健康診断の結果をお知らせします!

4月から続いていた健康診断も全ての項目の検査が終了しました。検査結果はご覧いただけましたでしょうか? 健診の結果、異常や病気が見つかったお子様もいると思います。できるだけ早く病院受診をしていただき、充実した夏休みにしてほしいと思います。受診後は、治療票の提出をお願いします。

学年	1年生 (25人)	2年生 (34人)	3年生 (30人)	4年生 (38人)	5年生 (37人)	6年生 (44人)	主な病気・異常
裸眼視力 B(0.9)以下	4人	2人	11人	13人	10人	11人	
眼科検診	1人	0人	0人	3人	4人	1人	アレルギー性結膜炎など
内科検診	0人	0人	1人	0人	1人	1人	アトピー性皮膚炎など
尿検査	0人	0人	0人	0人	0人	1人	糖、潜血、蛋白

○歯科検診の結果

学年	1年生 (25人)	2年生 (34人)	3年生 (30人)	4年生 (38人)	5年生 (37人)	6年生 (44人)
むし歯がある人	3人	7人	6人	8人	3人	2人
歯垢がある人	6人	10人	12人	12人	11人	12人
歯肉炎の人	6人	10人	10人	11人	8人	11人
病院で治療した人	4人	3人	2人	6人	5人	4人

視力検査の結果で高学年だけでなく低学年にも視力が低下している人がいるようです。夏休み明けに2回目の視力検査を行います。夏休みにはゲームやテレビを見る時間等に気をつけて、目も休めてほしいと思います。
歯と口についても仕上げみがきや口腔内のチェックを引き続きよろしく願います。



おうちの人と一緒にごまかしてみまじょう! 答えは保健室前に掲示します☆ まちがいは7つ。全部見つけるとごまかせるかな?

もうすぐ夏休みです。適度に外で遊んで体を動かしましょう。5時の音楽がなったら家に帰るようにしましょう。