

ほけんだより 7月

西郷小学校
保健室 No.5
R2. 7. 30(木)

今年は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。雨の日が続き、湿度が高く、じめじめ・べたべたして気持ちがすっきりしない人もいたかもしれません。梅雨が明けると、一気に気温が上がり、夏本番です。



人間の体は、暑さに慣れることができます（およそ3日とのことです）。涼しい部屋で体を休めることも大切ですが、外に出て適度な運動をし、9～10月まで続く暑さに慣れる体づくりをしましょう。また、バランスのとれた食事や、睡眠をしっかりととり、間もなく始まる夏休み、思いっきり楽しんでくださいね。

8月の保健目標

夏を健康に過ごそう

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。

夏のおでかけのときには
忘れずに…



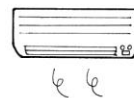
もうすぐ夏休み！ けんこうな生活のために



☆お休みでも
早ね・早起き



☆冷たいものを
とりすぎない



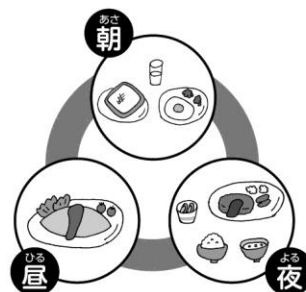
☆エアコンのきいた
部屋にこもらない



☆汗をかいたら
こまめに
ふくを着がえる



☆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！

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ほとんど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？今回、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、健康な状態で2学期をスタートができますようご協力ください。お子様の健診結果で気になる箇所等ございましたら、お気軽に保健室へご連絡ください。 受診後は、治療票の提出をお願いします。

学年 項目	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 項目	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。

○耳鼻科検診予定・・・

9月8日（火）1・5・6年生、

9月15日（火）2・3・4年生

手洗い vs コロナウイルス 勝つのは手洗い！



コロナウイルスは体に入ると増殖できますが、物の表面にくっつくだけなら時間がたつと壊れてしまいます。でも、くっつく物によって **24～72時間** くらい、感染する力を持っています。この間にウイルスを触ると、手についたウイルスが体の中に入ってくる危険が…！

そこで、手洗い。

- ① 流水で洗うと、ウイルスは流れていきます。
- ② 石けんの手洗いは、コロナウイルスの表面の膜を壊して感染する力を失わせるので、もっと効果的。

指先、指の間、手首、手のひら
など、ウイルスが残りやすいところを念入りに洗えば、手洗いの完全勝利！



日本では首都を中心に新型コロナウイルス感染症が流行し、佐賀県内でも感染者が確認されています。

その他の感染症でも「手洗い・換気」が感染症予防の基本です。適度な運動やバランスのとれた食事、休養や睡眠をとることで身体の抵抗力を高めることができます。夏休みがあげ、元気な西郷小のみなさんに会えるのを楽しみにしています。