

ほけんだより 7月

西小学校
保健室
R6. 6. 28
第4号



7月7日は七夕。おとぎ話に出てくる、織り姫と彦星がこの日に会える日ですが、この日にしか会えない理由を知っている人も多いことでしょう。二人は働き者だったのに、遊びに夢中になりすぎて、仕事をしなくなったので、会うのが1年で1日だけになってしまいました。あと少しで夏休みが始まります。楽しくても遊びに夢中になりすぎず、夏休み明けも元気に登校できるように過ごしたいですね。もちろん夏休み中は計画的に宿題や早寝早起きに取り組みましょう。



7月の保健目標 夏を健康に過ごそう



健康診断が終了しました

4月から始まった今年度の定期健康診断が終了しました。検査の結果は10月に配付される健康手帳で確認してください。歯科検診の結果は全員に配付されていますが、他の検査については、異常が認められた人のみ治療のお勧めの用紙が配付されています。*昨年度との比較を矢印で示しています。

検査項目	肥満度20%以上	視力検査でA以外	乳歯・永久歯におし歯有	歯みがきでみがき残しあり	耳鼻科検診・聴力検査で異常有	内科検診で異常有	眼科検診で異常有
男子	24人→	67人↓	27人↑	16人↓	9人→	18人↓	11人→
女子	17人↑	56人↓	28人↑	14人↓	5人→	16人→	3人↓



保護者の皆様へ

6月のすこやか週間が終了しました。早寝早起きに加え、メディアの使用時間を決めて、各自でメディアコントロールに取り組んだ1週間でした。保護者印の欄に押印をいただき、ありがとうございました。8月26日からの1週間は第2回のすこやか週間となります。終了後は保護者の方からの一言（サイン可）の記入をお願いします。

×の絵に思い当たる人はいませんか？

プールの中に飛び込まない	水泳の前後に準備運動、整理運動をする	タオルの貸し借りをしていない	体調が悪くなったらすぐに知らせる	プールサイドを走らない

大変危険です。飛び込んだり、プールサイドで走ったりしないようにしましょう。



👹 怖い熱中症！まずどうすべきでしょうか？

涼しい場所で体を冷やす	衣服を緩める	首、脇、足の付け根を冷やす	呼びかけに応じないときは救急車を要請する

衣服を緩め、すぐに身体を冷やし、経口補水液などの水分を補給しましょう。



★暑い日が続きます。どんなことに気をつけたらいいのでしょうか？

朝ごはんを抜く	エアコンの設定温度が低い	冷たいジュースを飲みすぎる	1日中ゴロゴロする	夜更かしをする

★夏バテをしたら、せっかくの夏休みも楽しくありませんね。