

保健だより

すこやか

夏休み



2019. 7. 19 蝶屋小学校 保健室

いよいよ明日から待ちに待った夏休みです！ワクワクしている人もたくさんいると思います。お友達と遊んだり、家族と過ごしたり、家でのだんびりゴロゴロしたり・・・♪長い夏休みだからできることを楽しんで下さいね。ただし、生活リズムはくずさないように気をつけましょう。一番大切なのはみなさんの「健康」です！3食きちんと食べ、夜は十分睡眠をとりましょう。せっかくの夏休みです。元気に過ごして下さいね^^

こんな生活は「夏バテ」の原因に！



エアコンの使いすぎ



食事をぬく



夜ふかし

「夏バテ」予防におすすめ食材



びょういんじゅしん 病院受診をすませましょう

むし歯や視力、その他健康診断でみつかった病気を
まだ、病院で診てもらっていない人はいませんか？
ぜひ、夏休み中に受診・治療をすませましょう！

【歯科検診結果】

- ・むし歯のない児童の割合⇒93.2%
- ・検診後のむし歯の治療率⇒24.0%



夏休みは治療のチャンス



夏休みも歯みがき忘れずに！

むし歯は早期治療で痛みや治療にかかる時間が軽減されます。まだ受診していない方は、ぜひ、夏休みに受診しましょう。

【4月の身長・体重(校内平均)】*夏休み明けにも身体計測があります。

学年	1年		2年		3年		4年		5年		6年	
性	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
身長(cm)	117.8	115.5	122.3	120.7	127.4	126.2	133.0	132.1	137.0	137.7	146.8	147.3
体重(kg)	22.4	20.8	24.6	22.8	25.7	27.1	30.5	28.8	34.0	31.8	39.2	38.4

夏休み★夏休み★夏休み★事件簿

先ぱいたちの反省を生かさう

皮膚が真っ赤になっちゃった！事件



「海に遊びに行った日、家に帰ったら皮膚が真っ赤で、痛くてお風呂に入れなかったよ」

どうしたの？



ひどい「日焼け」だったんだ。皮膚のやけどと同じだから、タオルにくるんだら保冷剤や水でぬらしたタオルなどで皮膚を冷やしたよ。ワセリンなどで保湿すると痛みもやわらいだよ。



反省…長い時間太陽のもとにいる日は、日焼け止めをぬっておくといいね。

遊んでいてフラフラに！事件



「公園で友だちと遊んでいたら、頭がぼーっとして、フラフラで立っていられなくなっちゃった」

どうしたの？



「熱中症」だったんだね。友だちが日陰に連れて行ってくれて、スポーツドリンクを飲みながら休けしたよ。

反省…

その日は天気がよくて暑かったのに、太陽から頭を守る「ぼうし」と、水分補給のための「水筒」を持っていなかったのが失敗だった。

だるい・しんどい・やる気が起きない！事件



「夏休み中、なんだかだるくて、しんどくなって…でも、鼻水や熱は出てないし。カゼじゃないのに…」

どうしたの？



冷たい麺類やアイスばかり食べて、ジュースをたくさん飲んでいたら、それにゲームで夜ふかしの生活を続けていたから「夏バテ」になっちゃったんだね。



反省…栄養はバランスよく。生活リズムはきちんとね。