

ほけんだより

2024.07.05 No.4

樋川小学校 保健室

～おうちの方と一緒に読みましょう～

けんこうしんだん けっか かくにん ～健康診断の結果を確認しましょう！～

視力・発育の記録		氏名				
学年	1月	2月	3月	4月	5月	6月
小1	(A B C D)					
小2	(A B C D)					
小3	(A B C D)					
小4	(A B C D)					
小5	(A B C D)					
小6	(A B C D)					

わたしの健康

視力検査結果		氏名				
学年	1月	2月	3月	4月	5月	6月
小1	(A B C D)					
小2	(A B C D)					
小3	(A B C D)					
小4	(A B C D)					
小5	(A B C D)					
小6	(A B C D)					

視力カード

おうちの方は確認されましたら

★「わたしのけんこう」の1学期の欄

★「視力カード」の4月の欄

に保護者印に押印し、提出をお願いします。

提出日 7月12日(金)まで

ひまんど 20%以上の児童には、「わたしのけんこう」と一緒に成長曲線とおたよりもお渡ししました。特に肥満度30%以上の人は、家族と一緒に食生活や生活習慣を見直してみましよう！



歯科指導&染め出しをしました



各学年に歯科指導&染め出しをしました。

普段ちゃんとみがいているつもりでも、染め出しをすると汚れている歯がわかります。

どこが汚れているかを確認し、3分間真剣に歯みがきをしました。毎日、これだけ真剣に1本1本の歯をみがいてほしいと思います！

また、歯みがきだけでは落とせない歯垢は、定期的には歯医者さんに行ってケアすることも大切です。

おうちのかたへ

健康診断の結果、受診が必要な児童に「受診のお知らせ」を渡しました。早めの受診をお願いいたします。

歯科に関しては、受診結果をまだ提出されていないご家庭に、夏休み前に再度「受診のお知らせ」をお渡しします。夏休みの機会に治療をお願いします。

熱中症予防のカギは『生活習慣』にあり！

こんな生活していませんか？

チェック

- 夜ふかしが多く睡眠不足
- 生活リズムが乱れている
- そうめんなど冷たい物やあっさりした物を食べる人が多い
- 朝ごはんを食べないことがある
- 冷房の効いた部屋でゴロゴロしていることが多い
- お風呂はシャワーだけで済ませている
- のどが渇いてから水分補給をしている

チェックが多い人ほど、熱中症のリスクが高い生活習慣です

睡眠をしっかりとり

睡眠時間が短いと疲労がたまっていき、また体温調節機能が弱まって少しの運動でも体温が上がりやすくなります。



入浴や軽い運動で汗を流す

冷房の効いた涼しい部屋でゴロゴロしてばかりだと、体が暑さに慣れず、外に出た時に体温調節や発汗がうまくできません。



疲労回復のコツは、1日8時間程度の睡眠と早起き・早寝で生活リズムを整えること。夜は冷房を活用して眠りやすい室温にすると良いです。

お風呂はシャワーで済ませず、湯船に浸かって汗を流すようにしましょう。室内でできる軽いエクササイズや筋トレも取り入れてみて。



栄養バランスの良い食事をとる

そうめんなどの種類が多いと糖質過剰で栄養バランスが偏り、疲れが取れにくくなります。また、朝食抜きは体を動かすためのエネルギー不足に。



のどが渇く前に水分補給をする

のどが渇いている時は、必要な水分が不足している脱水状態。水分が不足すると血液の量が減ってドロドロになり、外に逃がすための熱を選びにくくなります。



米・肉・魚・野菜・卵など栄養バランスの良い食事を。肉や魚には糖質をエネルギーに変えるビタミンB1も豊富です。

30分に1回、入浴前後や起床時・寝る前など、飲むタイミングを決め、“のどが渇く前”にこまめな水分補給を。

熱中症特別警戒アラート（環境省 HP より）

★今年度から運用され、『熱中症警戒アラート』の一段階上になる。
都道府県内において、すべての暑さ指数情報提供地点における翌日の日最高暑さ指数(WBGT)が35に達すると予測される場合に発表される。(前日の午後2時頃に発表)

【環境省のLINEアカウント】
このLINEに登録しておくと、熱中症情報を受け取ることができます。

