



令和5年6月28日
押水第一小学校
保健室
No.4

水泳学習はじまるよー





プールの授業が始まっています。「プールは冷たいから熱中症にならないだろう」と思いがちですが、プールでも熱中症になることがあります。熱中症になる原因は、頭部に直射日光が当たることや、口が濡れるためののどが渇きを感じにくく水分不足になることなどがあります。プールでも外の運動と同様の熱中症対策が必要です。



夏休みまであと一ヶ月！元気に頑張りましょう。

7月の保健目標 《規則正しい生活をしよう》

♪心も体も元気にするために！「早寝・早起き・朝ごはん」♪

<p>はやね 早寝</p>  <p>睡眠時間をしっかり確保しましょう。</p> <p>また、『決まった時間に寝る』ことが大切です。</p> <p>寝る前にゲームなどの明るい画面を見ると、「朝すっきり起きれない…、夜眠くならない…」となってしまう。これは、体内時計の働きが乱れて、眠りを誘う「メラトニン」というホルモンの分泌が抑えられてしまうからです。寝る前は、薄暗い部屋でゆっくり過ごすことがオススメです♪</p>	<p>はやお 早起き</p>  <p>早起きをすると、朝をゆっくりに過ごすことができます。</p> <p>日光を浴びて体を自覚めさせたり、トイレをする習慣をつけることで体内リズムを整えることができます。</p> 	<p>あさ 朝ごはん</p>  <p>皆さんが寝ている間も、頭の脳は働いており、エネルギーを使っています。そのため、朝にエネルギーを補給しないと、脳のエネルギーが不足し、頭が痛くなったり、イライラしたり、元気が出なかつたりなどの体調不良になってしまいます。</p> <p>午前中、元気に過ごすためには、朝ごはんを食べることがとても大切です♪</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



けんこうしんだん お 健康診断が終わりました！



4月から実施していた健康診断が、全日程終了しました。児童全員、必要な検査を受けることができました。ご協力ありがとうございました。

けんこう しりよく
『わたしの健康』『わたしの視力カード』
はいふ
を配付しました

じぶん けんこうしんだん けっか
自分の健康診断の結果がどうだったかをぜひおうちの人と一緒に
かくにん けんさ し
確認してくださいね。検査のお知らせをもらった人は早めに受診して
ださい。

7月5日までに押印して、
学校に持ってきてください。



【「定期健康診断の記録」の見方】

★「/」：異常なし

★視力：視力 1.0 以上で A 判定、0.9～0.7 で B 判定、0.6～0.3 で C 判定、0.3 未満で D 判定
片目でも B 以下の児童には、受診のお知らせをお渡ししています。

★目の疾病：眼科検診は 1・4 年生が対象です。2・3・5・6 年生は「未検査」と表記しています。

★聴力検査：4・6 年生は対象外のため、「未検査」と表記しています。

★耳鼻咽喉：耳鼻科検診は 1・4 年生が対象です。2・3・5・6 年生は「未検査」と表記しています。

★心臓：心臓検診は 1 年生が対象です。その他の学年は未検査と表記しています。

★歯科検診

未処置歯：未処置のむし歯

顎関節・歯列咬合・歯垢・歯肉：0 → 異常なし

1 → 定期的観察が必要

2 → 治療のお知らせをお渡ししています



キャンプ・アウトドア 虫対策を忘れずに

ぼうし
帽子
つばが広いもので
あつ 雨よけにも。
くろい 黒い色はNG

ながそで
なが
長袖・長ズボン
あつ 暑さ対策も考えて
くろい 脱ぎ着しやすい
ものがオススメ

たうる・ばんだな
タオル・バンダナ
はだ 肌を出さないよう、
くびもと 首元も要注意

むしよけスプレーや
かんと 蚊取り線香も有効！

くつ
靴
サンダルは避ける。
あしぐも 足首も靴下でガード

日焼け後のケア

ひやそう
冷やそう



ぬれタオル
などで

☆水ぶくれがひどいときは
つづさないようにして病院へ！

