

8月のほけんだより

湯野小学校 保健室

受診状況連絡
*7月14日
現在

検診内容	視力	聴力	耳鼻科	尿	歯科
受診必要者数	60	4	14	1	69
受診済み者数	36	2	12	0	36
未受診者数	24	2	2	1	33

*未受診の方は、夏休みを利用して、医療機関を受診されますようお願いいたします。

し 知っておこう！ケータイ・スマホのかくれた危険



	思わずやってしまうこと	実は注意が必要なこと
遊びたいとき	長時間でもゲームをしたり、いろいろな動画を見続けたりしてしまおう。 	ゲームや動画チャンネルは、長時間遊びたくなるように作られています。しかし、ゲームなどを長く続けると、視力低下や睡眠不足、頭痛、肩こりなどの体調不良や運動不足を招きます。
調べたいとき	自分で考えたり、資料を探したりせず、インターネット検索で、手早く調べてしまおう。 	インターネット上の情報は正しいものばかりではありません。中には間違った情報や、わざとそうが書かれていることもあるため、見抜く力がないと、振り回されてしまいます。
交流したいとき	時間を気にしたり、言葉遣いや内容を深く考えたりせずに、友だちにメールを送ってしまおう。 	夜遅くまでメール交換をして、自分や友だちの生活リズムを乱したり、じっくり考えずに送ったメールで友だちを傷つけてしまったりすることがあります。また、いつもメールに頼ってばかりいると、やがて、すぐに返事が来ないとイライラしたり、不安になったりするようにになります。
発信したいとき	名前や顔を出していたら言えないようなことを、相手の顔が見えないと、軽い気持ちで書き込んでしまおう。	インターネットは世界中につながっているので、どこで誰が見ているのかわかりません。あなたが書き込んだことが知らない人を傷つけていたり、誰かの悪口になったりすることがあるので、十分な注意が必要です。

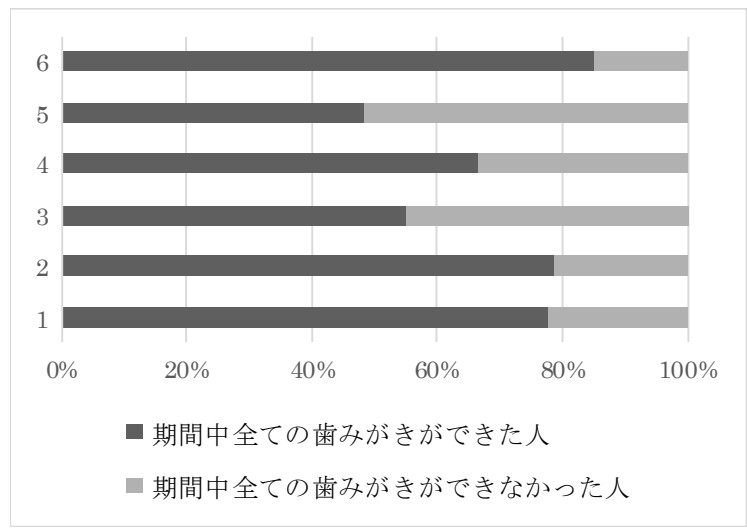
7月が家のひと
決めた親子メディア
チャレンジのルール
を守り



は 歯と口の健康習慣のとりくみありがとうございました

は 歯みがき習慣の定着と歯についた歯こうのとり除きを目指し、児童保健委員会が「歯みがきカレンダー（6/7～6/20）」のとりくみを行いました。

「歯みがきカレンダー」
(年)



とりくみ結果より

- ・昨年より土日に歯みがきをする人が増えた
- ・歯みがきをていねいにするのを意識した人が多い
- ・朝の歯みがき習慣ができていない人がいる
- ・学年差はあるが、全ての歯みがきができた人の割合は、昨年度より低い
- ・6年生の参加率だけが40%と低かった

感想より

- ・むし歯にならないように歯みがきをしたい
- ・土日の朝の歯みがきをしようと思った
- ・朝、歯みがきができていないことに気づいた

充実した夏休みのヒケツは

生活リズム♪

夏 休みは長いようであるが、だらだらと過ごしているとあっという間。勉強やスポーツ、趣味などに打ち込めるチャンスなので、1日のタイムスケジュールを意識して、メリハリのある充実した夏休みを送りましょう。

午後10時～午後6時

睡眠は“8時間”を目安に

生活リズムを作るために一番大切なのは早寝・早起き。早めに寝れば、朝も自然と目が覚め、体内時計が整います。



午後11時～午後10時

ゆったりリラックスタイム♪

体が眠る準備を始める時間です。湯船に浸かり、冷房などで冷えた体を温めると、スムーズに眠りにつけます。スマホやゲームは脳を興奮させ、睡眠の質が悪くなるので、寝る2時間前には離れましょう。

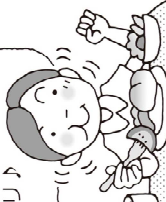


※時間は目安です

午前7時

朝食はしっかり食べよう

朝食で体と脳に1日のエネルギーを補給しましょう。よくかむと脳が活性化され、頭もクリアに。胃に食べ物が入ると腸が刺激されて、便通もスッキリ♪



午前6時

朝食

しっかり睡眠

体と心が健康になる生活リズム♪



ゆったりリラックスタイム♪

夕食

午後6時～午後7時

栄養バランスばっちり夕食を！

夕食は、肉・魚・野菜など栄養バランスを意識して。寝る直前に食べると、胃腸が消化のために動き続けて、眠りが浅くなってしまうので、寝る2～3時間前には食べ終わりましょう。



午後8時～午後0時

脳のゴールデンタイム！

脳が一番元気な時間です。昼間より涼しいので、難しい問題を解いたり、宿題をまとめて片付けるなど、頭を使うのに向ってつけてです。軽い運動で汗を流すのも◎。



午後9時～午後6時

体は活動モードMAX

体が最も活動的になる時間です。ただし、日差しが強くと気温も高いので、外出やスポーツをする場合は、こまめに日陰で休憩しましょう。水分・塩分補給も忘れずに！



夏休みに「イカ」
気をつけたい

危険な場所に「イカ」



知らない人に「イカ」



出かけるときは「イカ」



誰と「イカ」



どこで「イカ」

