

29年7月14日
伊深小保健室

元気にすごそう！夏休み

あと少しで、みなさんが楽しみにしている夏休みが始まります。どんな計画や目標をたてていますか？元気にすごすための目標も、ぜひ一つ決めてみてください。

学校はお休みですが、「早ね早おき朝ごはん」を続けられると、きっとすてきな夏休みになりますよ。2学期に、ひとまわりたくましくなったみなさんに会えることを楽しみにしています。



熱中症にならないために

①なりやすい時は…

- 気温が高いとき
- 風が弱いとき
- しつどが高いとき
- ひざしが強いとき
- 急にあつくなる梅雨明け（体があつさになれていないため）

②なりやすい人は…

- 体力があまりない人
- 体調のわるい人
- 肥満傾向の人



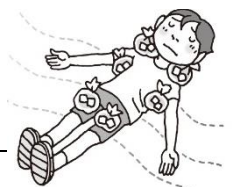
③よぼうは…

- ぼうしをかぶる（ひかげで遊ぶ）
- こまめな水分ほきゅう
- こまめなきゅうけい
- 朝ごはんをとる
- すいみんをとる
- 風通しのよい服をきる
- クーラーをつける



④しょうじょう と てあて

Ⅰ度	<ul style="list-style-type: none"> • めまい、たちくらみ • 筋肉痛、足がつる • 汗がどんどん出る • 体温は上がらない 		<ul style="list-style-type: none"> • すずしい、風通しのよい場所にうつす • 衣服をゆるめ、体（とくに脇や首、足のつけね）を冷やす • 水分、塩分をとる
Ⅱ度	<ul style="list-style-type: none"> • 体温が上がる • 頭がいたい • はきき、おうと • だるい 		<ul style="list-style-type: none"> • Ⅰ度のであてをつづける • だれかが必ずそばで見守り、症状がかいぜんしなければ病院へ • 水分をとれない（もどしてしまう）ときも病院へ
Ⅲ度	<ul style="list-style-type: none"> • 叫んでも反応しない • けいれん • 体温が高い • 汗が出ない 		<ul style="list-style-type: none"> • Ⅰ度、Ⅱ度のであてをつづける • すぐに救急車を呼び、病院へ

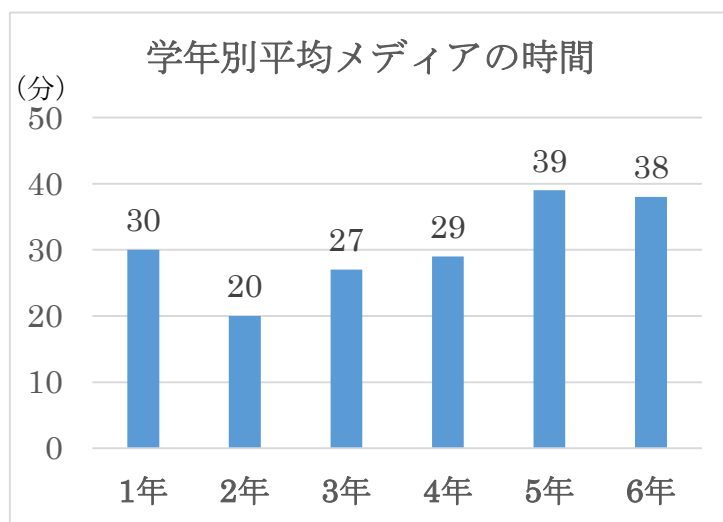
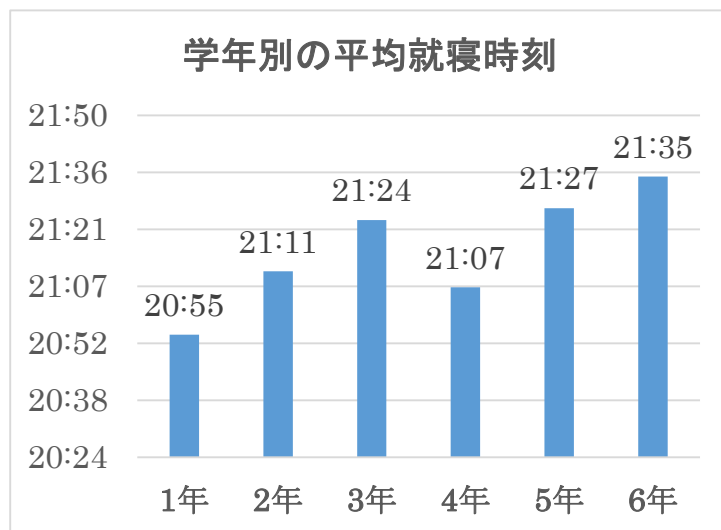
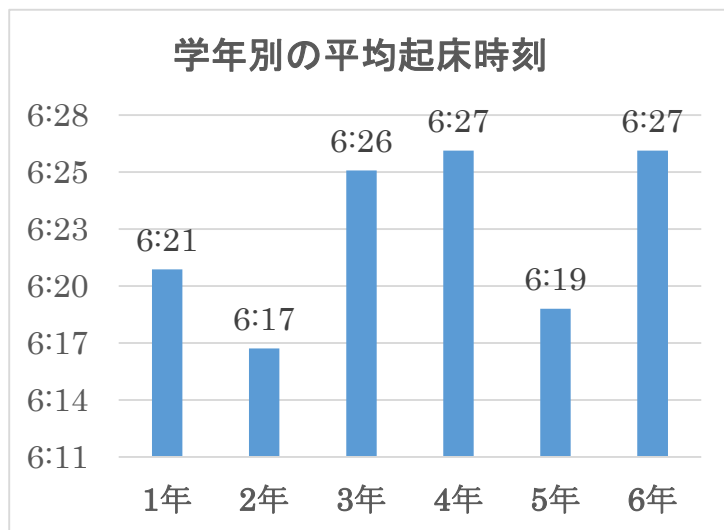




めざまスッキリキャンペーン 取り組み結果

第1回めざまスッキリキャンペーンのご家庭での取り組み、ありがとうございました。キャンペーン期間中のお子さんは、朝から元気に活動できたでしょうか？集計結果が下記にございます。

来週から夏休みに入ります。規則正しい生活リズムで、健康に楽しい夏休みが送れるよう、ご家庭でも、話し合っただけいたら幸いです。



1 起床時刻

起床時刻については、早い傾向にあり、大きな学年差は見られません。

2 就寝時刻

就寝時刻については、平均時刻が特に遅い学年はみられません。平均が22時以降に就寝している児童は、4年生に1名、6年生に2名みられましたが、平均が23時以降に就寝している児童はみられませんでした。また、習い事等によって、目標時刻を曜日によって変えていた児童は多かったです。

3 メディアの時間 (テレビ・ゲーム・パソコン)

メディアの利用時間についても、学年間に特に大きな差はみられません。

メディア0の日を1日以上達成できた児童は、69%で、昨年度よりも多かったです。

児童の感想



<1年生>

- 起きる時刻は〇が少なかったけど、寝る時刻は、〇がいっぱいできた。
- 勉強がいっぱいできた。

<2年生>

- テレビやゲームをやっていないから、お父さんとパズルをしたり、勉強をしたりしました。楽しかったです。
- 朝から元気に過ごすことができて良かったです。

<3年生>

- 起きる時間は4日間守れたので、続けたいです。
- メディアの時間がほとんど〇なので、キャンペーンが終わっても続けたいです。

<4年生>

- 毎日9時に寝られたので良かったです。
- 金曜日が守れなかったので、来週はしっかりとしたりリズムを守りたいです。

<5年生>

- キャンペーンが終わったけれど、早寝早起きを続けたいです。
- メディア〇が2日できたから、次は3日できるようにしたい。

<6年生>

- メディア〇の日が4日間できました。これからもできるだけ、テレビやゲームの時間を減らしていきたいです。
- ゲームをしないで1日過ごすのもいいので、今度からもやっていきたいです。



保護者の方の感想

- テレビを見ず、外でたくさん遊べたね。
- ついだらだらとテレビを見てしまうことが多かったのですが、本人もメディアの時間を気にするようになり、「あと何分？」と聞き、パッとやめられるようになって良かったです。朝もスッキリ起きられるようになり、早めに寝るのは大切だなと思いました。
- テレビやゲームの時間がない分、家族みんなでの会話がたくさんできて良かったです。これからも自分たちでノーメディアデーをつくり、家族の時間を大切にしていきたいです。
- 自分で起きて妹を起こしてくれたね。お母さんはすごく助かったよ。テレビを見ることなく友達と遊んだり、外でボールを使ったりして、体を動かすことができてよかったね。
- 目覚まし時計を使って決めた時刻に起きることができました。寝る時間は遅くなりがちなので、生活をもう一度見直したいです。
- 中学校の期末期間で、一緒になって頑張れたので良かったです。
- ノーメディアの日を兄と協力してできました。これからもたまにはできるといいね。

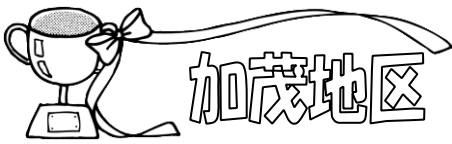
めざめスッキリで
元気に過ごしたいですね！



授業で頑張る様子



元気に遊ぶ様子



加茂地区 歯の優良児審査会 「優良賞」!



「とてもきれいに歯をみがけているね。写真を撮って他の子にも見せたいくらいだね。」と、褒めていただきましたね。

表彰式では、52人の中で一番大きな声で返事をする姿、頼まれなくても率先して片付けを手伝う姿、頼もしかったですよ。

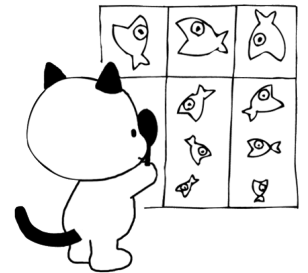


6月29日に、「加茂地区歯の優良児審査会」が開催されました。美濃加茂市・加茂郡の小学6年生の男女1名ずつが、学校歯科医さんに選ばれ各校の代表として参加します。伊深小からは、中山弘陸さんと河村花海さんが参加しました。審査会では、歯科医の方々に、歯や歯ぐき、歯並び、歯みがきの状態を見ていただきます。全校朝会でも紹介したように、二人とも優良賞でした。歯みがき名人として全校のお手本になってくれることを期待しています。

健康診断結果 (全校59人)

【視力】

*視力 1.0 未満の人 28人
(視力の判定…A: 1.0 以上、B: 0.7 以上 1.0 未満、C: 0.3 以上 0.7 未満、D: 0.3 未満)



【歯科】

*むし歯がある人 16人 *若干の歯垢の付着のある人 20人
*むし歯になりそうな歯がある人 13人 *軽い歯肉炎の人 12人



健康診断後、早めの受診が大切な「わけ」

学校医(眼科)の西田先生より

子どもの近視(遠くがはっきり見えないこと)には、「仮性近視」の子も多いです。仮性近視とは、「目の調節による一時的な近視」であり、「点眼等で視力の回復する近視」です。視力検査の結果では、「C」や「D」よりも、「B」の子に多いです。ただし、目の緊張を取り除かないで放置していると、完全な近視へ移行します。例えば、暗い場所での読書やゲームは、無理に近くをみようとすることで、目の筋肉の調節機能が悪くなるため、完全な近視に移行しやすいです。

また、子どもは自分の見え方に慣れているため、視力が低下しても、見えにくさを自覚しにくいのです。そのため、早めに眼科を受診することが大切です。

学校歯科医の福井先生より

乳歯でも、むし歯を治療しないと、次に生える永久歯の感染源になったり、正しい発音や適切な食事の妨げになったりします。早めの受診が大切です。

- ・健康診断の結果、受診の必要があり、未受診のお子さんは、ぜひ夏休みに受診をお願いします。
- ・受診済の用紙は各担任に提出してください。

