

ほけんだより 7月

30年7月13日

伊深小保健室



元気にすごそう！夏休み

あと少しで、待ちに待った夏休みが始まります。健康にすごすための目標も決めて毎日元気に過ごしてくださいね。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。

よぼうしよう！



①なりやすい時

- ・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

- ・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

- ・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



水辺の事故を防ぐために こんなときどうする？

「川に遊びに行こう」と誘われた

- A だまって遊びに行く
- B 大人に声をかける

答えはB。子どもだけで水辺で遊んではいけません。



池にくつを落としてしまった

- A 自分で拾いに行く
- B 大人を呼んで拾ってもらう

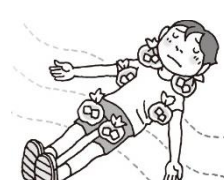
答えはB。子どもだけで何とかしようとせず、大人を呼びましょう。

夏は突然の雨が多く、急に水かさが増えることも。いつも遊んでいる場所でも事故は起きます。事故を防いで、夏を楽しもう。



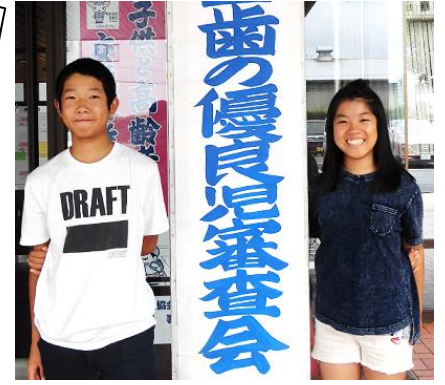
④しょうじょうとてあて

I度	<ul style="list-style-type: none"> ・めまい、たちくらみ ・筋肉痛、足がつる ・手足がしびれる ・気分がわるい、ボーっとする 		<ul style="list-style-type: none"> ・すずしい、風通しのよい場所で休む。 ・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"> ・意識が何となくおかしい ・頭がいたい ・はき気、おうと ・からだがだるい 		<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"> ・意識がない ・呼びかけに対し返事がおかしい ・まっすぐ歩けない ・けいれん ・体が熱い 		<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



加茂地区 歯の優良児審査会に行ってきました！

6月28日に、「加茂地区歯の優良児審査会」が開催されました。



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した。

伊深小からは、仁田野盤さんと
西野華容さんが参加しました。

校内でも全校朝会
で表彰されました。

みなさんも毎日食事の後には忘れずに歯
みがきをし、健康な歯と口をつくっていき
ましょう。

健康診断結果 (全校62人)

<視力>

*視力 1.0 未満の人 23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	13人	*若干の歯垢の付着のある人	11人
*むし歯になりそうな歯がある人	14人	*軽い歯肉炎の人	18人

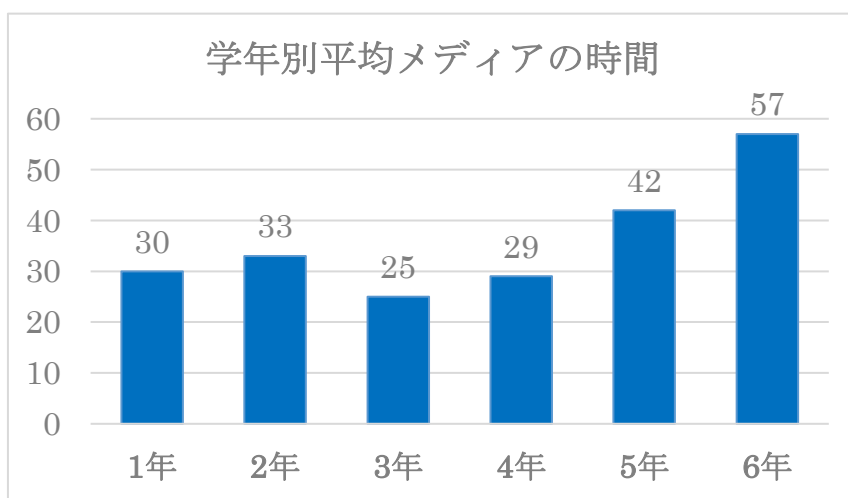
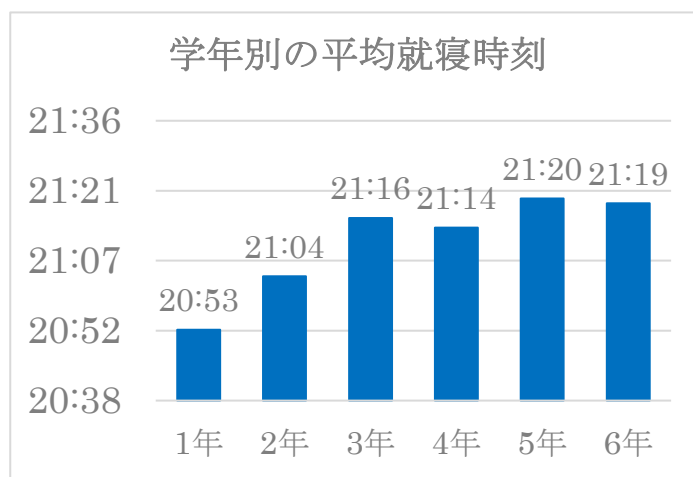
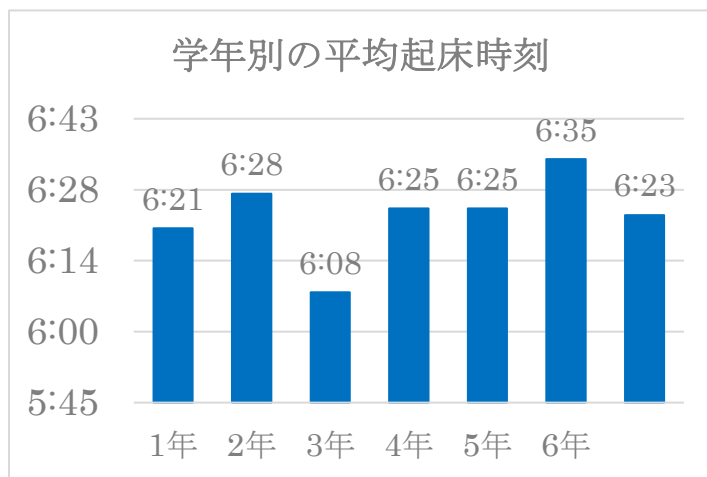
・健康診断の結果、受診の必要があり、未受診のお子さんは、ぜひ夏休みに受診を
お願いします。
・受診済の用紙は各担任に提出してください。





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のご協力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の時間への意識の持ち方はいかがでしたか？下記が集計結果です。来週から夏休みに入ります。規則正しい生活をして、健康で楽しい夏休みを送ることができるよう、ご家庭でも、話し合ってみてはいかがでしょうか。



1. 起床時刻

起床時刻は学年による差もなく、だいたい6時30分ごろ起きることができました。

2. 就寝時刻

学年が上がるにつれて少しずつ遅くなる傾向がありますが、毎日同じくらいの時間に寝る習慣のある児童が多かったです。中には金曜日だけ他の曜日に比べると寝る時間が遅くなる児童もいました。

3. メディア時間（テレビ・ゲーム・パソコン）

メディア時間は高学年が多い傾向にあるが、学年別の平均メディア時間はどの学年も1時間以内でした。メディア0の日を1日以上達成できた児童は71%で、昨年度よりも多かったです。

<児童の感想>



○1年生

- ・寝る時刻を9時にしたから6時20分より早起きできたよ。
- ・早寝早起き朝ごはんをがんばりました。

○2年生

- ・6時10分などに起きて、学校へ行くとすっきりとしてにっこにこになるので、いつもニコニコにするために朝早く起きることを続けたいです。
- ・メディア0を本気でやったらできたのでよかったです。

○3年生

- ・目覚ましが鳴ったら起きれたのでよかったです。
- ・めざめすっきりで、朝から夜まで元気に活動できたのでよかったです。

○4年生

- ・いつも時間を見ずに起きたり寝たりしていて、このめざめすっきりでやったようにちゃんとしたいです。

○5年生

- ・ぼくは月曜～金曜は早めに起きていたけど土、日が少し遅いので今度からは土曜、日曜も意識したいです。
- ・朝は毎日できたけど夜は少し遅くなってしまったのでこれからは早く寝たいです。

○6年生

- ・メディアの時間が長いので、30分くらいにしたい。
- ・ノーメディアが一回しかなかったのもっと増やしたいです。



<保護者の方の感想>

- ・大好きなテレビをよくがまんできました。目当てを守ることができてすごかったよ。
- ・いつものんびりしていて、早く寝ることができず、朝も早くスッキリ起きられないので、これからはもう少し早く寝られるように頑張ってもらいたいです。
- ・早起きすると朝、時間に余裕が出るね。これからも続けていこう。
- ・朝、早起きをして散歩に出かけたりできて気持ち良かったです。メディア0もがんばりました！いつもはテレビをつけたがる場所がありますが今週はテレビをつけずに過ごせて良かったです。
- ・早寝早起き、ちゃんと時間を見て自分で考えられたね。メディア時間もたまにはノーメディアを1週間の中でつくれるといいね。
- ・意識してノーメディアの日を2日間も作ることができたね。寝る時刻も守るよう努力していたし、何より目覚ましを使って一人で起きることができたのは立派
- ・寝る時間がいつも遅いのが気になる・・・宿題をもう少し早く始められるといい。
- ・朝、起きるのが苦手でなかなかスッキリ起きれないから、もう少し頑張ってもらいたい！
- ・少しずつメディアの時間を減らしていけるといいね。そしてメディア0の日ができるといいね。
- ・いつもゲームの時間が多いから、キャンペーンじゃなくても時間を決めて守ってほしい！
- ・学年が進むにつれ、寝る時刻が遅くなっていて9時半に寝ることが大変な日もあったね。目覚まし時計を使って自分で起きることができているね。