

ほけんだより 7月

平成27年7月15日
伊深小保健室

元気(げんき)にすごそう! なつやすみ



いよいよみなさんが楽しみにしている夏休みが始まります。みなさんは、どんな計画や目標をたてていますか? 健康で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」を大切に、夏休みを元気いっぱいにごすごしましょう。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(ねつちゅうしょう)に注意しましょう!!

①ねっちゅうしょうになりやすいときは…

- ・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
- とくにきけんなのは、急にあつくなる梅雨明けです。(体があつさになれていないため)

②よほうは…

からだ

- ・風通しのよい服をきる
 - ・ぼうしをかぶる
 - ・朝ごはんをきちんととる
 - ・すいみんをとる
- (体調のわるい時は運動をひかえる)



かんきょう

- ・ひかげであそぶ
- ・窓を開ける、クーラーをつける

こうどう

- ・こまめな水分ほきゅう
- ・15分に1回はきゅうけいする

③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、糖分をとる 	
Ⅱ度	<ul style="list-style-type: none"> ・体温が上がる ・頭がいたい ・はき気、おうと ・だるい 		<ul style="list-style-type: none"> ・Ⅰ度のてあてをつづける ・だれかが必ずそばで見守り、症状がい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"> ・呼んでも反応しない ・けいれん ・体温が高い ・汗が出ない 		<ul style="list-style-type: none"> ・Ⅰ度、Ⅱ度のてあてをつづける ・すぐに救急車を呼び、病院へ 	

加茂地区 歯の優良児審査会 優良賞!



7月2日に、加茂地区の歯の優良児審査会が川辺町の中央公民館で行われました。伊深小からは、代表で6年生の中山晴斗さんと吉満亜由奈さんが参加しました。

結果は、全校朝会でも紹介したように、優良賞をいただきました。二人とも、歯や歯肉の状態、歯の質も良かったですが、それに加え、給食後の歯みがきを1か月間保健室で一緒に頑張りました。歯みがき名人として、きっとこれからも全校のお手本になってくれると思います。

加茂地区歯科医師会会長の山田先生は、「8020とは、80歳で健康な歯が20本ある状態です。」とお話されました。全校のみなさんも、「食べたらていねいに歯をみがく」習慣をつけて、いつまでも歯を大切にしたいですね。



健康診断結果

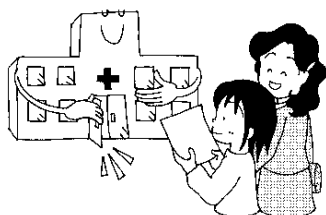


*視力B以下の者	25人(41.6%)	*未処置歯所有者	21人(35.6%)
*処置完了者	23人(39.0%)	*歯肉の状態要観察者	16人(26.6%)

(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)

・歯肉の状態要観察者は、高学年に多かったです。

歯みがきでは、歯と歯ぐきの境目をよくみがきましょう。



受診する必要がある人のうち、受診済の人は、歯科：73%、眼科：50%です。
ぜひ夏休みを利用して、受診・治療をおねがいいたします。
受診済の用紙は各担任に提出してください。



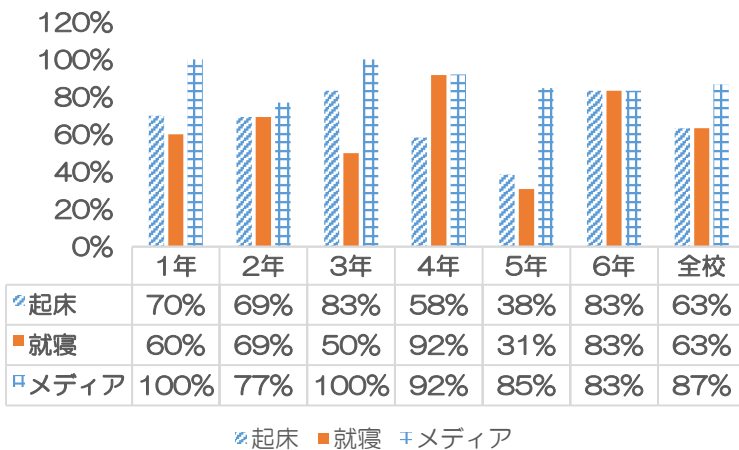
めざまスッキリキャンペーン 取り組み結果

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、ありがとうございました。
キャンペーン期間中は、より朝から元気に活動できていたと感じました。

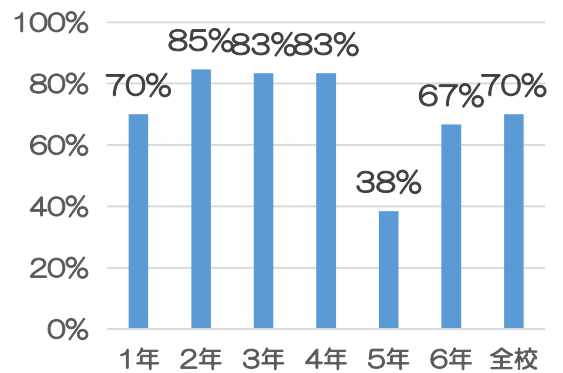
来週から夏休みに入ります。規則正しい生活で元気な夏休みが送れるよう、ご家庭でも話し合っただけいたら幸いです。

*集計結果は、5日中4日以上の達成で、「めあてを守れた」としています。

めあてを守れた児童の割合



メディア0の日1日以上達成者



児童の感想

- 1年生より ・自分のめあてを守れるように頑張った。 ・早起きをできるように頑張りたい。
- 2年生より ・朝は眠いことがよくあったけど、この期間はなかった。 ・たくさん本を読めた。
- 3年生より ・朝から元気に活動できた。 ・4日連続メディア0の日ができてよかった。
- 4年生より ・テレビの時間が長いので、もっとテレビの時間を減らしてその分運動を頑張りたい。
・ノーゲームデーは辛かったけど、2回もできたので良かった。
- 5年生より ・メディア0の日が1日もなくて悔しかった。 ・毎日同じ時間で早寝早起きをしていくことができよかった。 ・めざまスッキリキャンペーンがなくても頑張りたい。
- 6年生より ・早起きすると、きっちりと準備ができて元気に活動ができた。これからも早寝早起きが続けたい。 ・テレビをほとんど見ない生活を続けたい。

保護者の方の感想

- ・早く起きた分の時間を読書や運動に充てられてよかった。
- ・もう少し早く（9時ころ）寝てほしい。
- ・メディア0の日は、食事も早く済ませることができ、夜の時間に余裕ができた。
子どもとの会話も増え、とてもよい取り組みだと思う。またやってほしい。
- ・普段からテレビを見ない日が週に1回あるといい。
- ・毎日テレビがついているのが当たり前なので、テレビを消しての生活はとても新鮮だった。
家族の会話も増え、ノーテレビデーはとてもよかった。今後もテレビをつける時間を減らしたい。