

# ほけんだより 7月

R5.7.3林崎小学校保健室

## 「6月の生活リズムチャレンジ」

ご協力ありがとうございました。

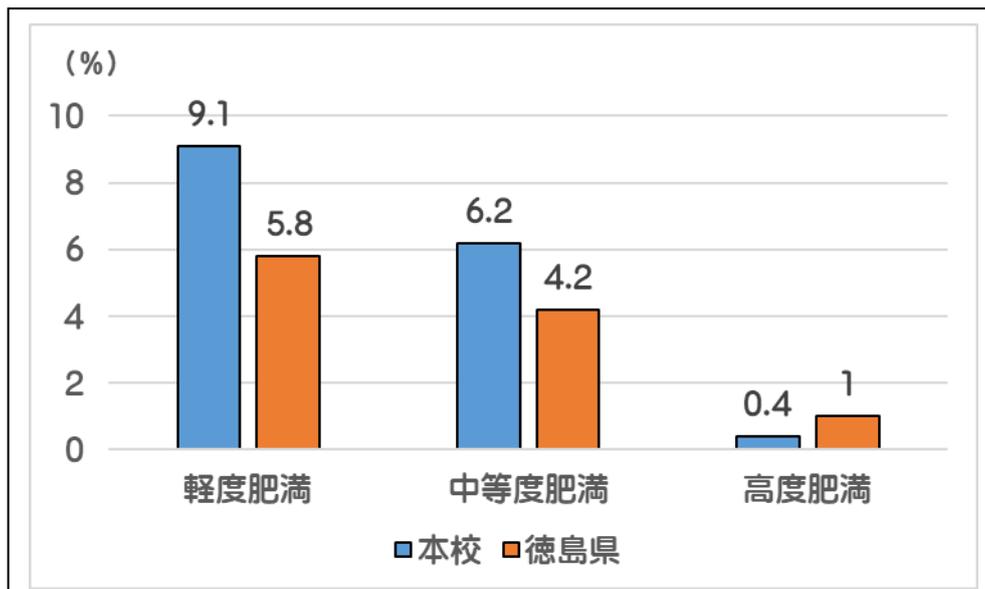
自分自身が健康に過ごすためには、規則正しい生活が大切なことを実感できたでしょうか？

## 「暑さに負けないように！」

朝夕と日中で気温差があります。プール学習も始まっているので、“早寝・早起き・朝ごはん”で自分の体調管理ができるようにしましょう。



## ～ 肥満傾向の様子（4月の発育測定より） ～



本校と徳島県の肥満傾向の様子を比較してみました。高度肥満の割合は少なかったのですが、軽度肥満・中等度肥満傾向の児童の割合がとても多かったです。学年別では、男女とも4年生が多い傾向にあります。

肥満予防のためには、まず規則正しい生活です。早ね・早起き・朝ごはんを実践しながら、運動をしっかりしましょう。

「子どもの肥満」は「大人の肥満」につながると言われています。親子で一緒に運動したり、早ねをしたりして、親子で楽しく実践できるといいですね。

## ～ 視力検査の結果より ～

裸眼視力Aが多かったのは2年生でした。矯正視力は3年生から増えていて、メガネの度数が合っていない人が多かったです。現在の受診率は、38%（36人/94人）です。

## ～ 歯科健診の結果より ～

- ・むし歯のあった人は60人でした。現在の受診率は17%（10人/60人）です。
- ・歯石のあった人は13人でした。現在の受診率は15%（2人/13人）です。

# 熱中症

ちゅうい

～みんなで注意したい4つのこと～

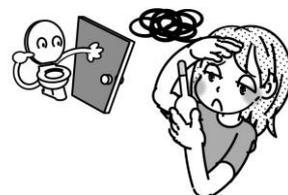
## ① 暑さに慣れていないときは要注意

いまのように、暑くなり  
はじめの時期はとくに注意  
が必要です。



## ② 体調が悪いときは無理をしない

- 熱っぽい
- 食欲がない
- お腹の調子が悪い



## ③ こんな様子を見つけたら声をかける

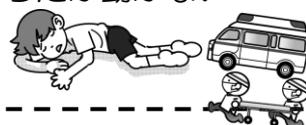
「大丈夫？」ではなく、「どうしたの？」

- いつもより会話が少ない
- いつもより笑顔がない
- 反応がよくない



## ④ 病院へ行ったほうがよいのは？

- 呼んでも反応しない、返事をしない
- 意識はあってもからだ動かさない
- 水が飲めない



## 予防には？

- こまめな水分補給（のどがかわいたと思う前に！）
- 体調が悪いときは無理をしない
- 規則正しい生活を（**早ね早おき朝ごはん**）
- 外では、ぼうしをかぶろう



## 熱中症かなと思ったら？

- 服をゆるめて涼しいところで休む
- 氷で首・わきの下・太もものつけ根を冷やす
- スポーツドリンクなどで水分補給



## ～スポーツドリンクについて～

スポーツドリンクは熱中症予防のために  
持ってきてもよいのですが、500ml1本  
には23g～31gの砂糖が入っています。1日  
に必要な砂糖の量（3食の料理やおやつ分  
も含めます。）は、20gです。夏場は冷たい  
ジュースやアイスクリームを飲食すること  
も多いと思います。砂糖の取り過ぎは、歯・  
体の健康のためにはよくありません。むし  
歯を防ぐための工夫として、スポーツドリン  
クは水で薄めて飲む方法もあります。

## プール前に体調チェックをお願いします。

- 朝ごはんは食べましたか？
- 朝うんちをしましたか？
- げりや腹痛はありませんか？
- 頭痛はありませんか？
- せき・鼻水は出ていませんか？
- 吐き気はありませんか？

ジュースの表示で、炭水化物や果糖が  
砂糖の量です。確認してみてくださいね。

## 保健室からの お知らせ

★ 最近の保健室の様子 ★  
来室の原因は、気温差や疲れなどいろいろですが、発熱や頭痛、倦怠感、かぜぎみ、  
腹痛など症状もさまざまです。「規則正しい生活」を心がけ、睡眠や栄養でパワーを  
充電して、この梅雨の時期をのりきってほしいと思います。

## ★ 受診のお願い ★

定期健康診断の結果をお渡ししています。早めの受診をお願いします。