

ほけんだより 7月

令和5年7月 一宮小学校 保健室

気温の高い日が続いています。いよいよ夏本番です。暑さに負けないように基本的な生活習慣を整えることはもちろん、こまめな休憩と水分補給を心がけてください。無理は



せず、自分の体を最優先に考えて行動してください。

もうすぐまじに夏休みです。生活習慣が乱れてしまいがちな長期休みですが、自分で目標を決めて【健康】を意識して過ごしてみてください。夏休み明けにみなさんが元気に登校してくれることを願っています。

○歯科健診の結果について

6月14日に実施しました。一宮小学校にはむし歯のある人が14人いました。

全体の40%の人がむし歯ということになります。むし歯が見つかった人は、悪化する前に早めに病院を受診しましょう。



保護者の方へ

・耳鼻科健診について

1学期に実施予定だった耳鼻科健診ですが、2学期に延期となりました。詳しい日程が決まり次第、すぐにお知らせさせていただきます。

・健康診断結果のお知らせについて

終了した健康診断については、所見のあった場合にお知らせの手紙を配付しています。(身体測定の結果・歯科健診の結果については全校児童に配付) お知らせの手紙をもらった人は、早めに病院を受診することをお勧めいたします。

なお、二次検診受診勧告の手紙をもらった人は必ず病院を受診してください。ご協力よろしくお願いたします。



○水遊び・水泳○



水遊びや水泳が始まっています。楽しい時間ですが、実は危険なことも…。水の中で体を動かすことは、とても体力を使います。安全に楽しく水遊びや水泳ができるように、4つのことに気をつけてみよう。



①睡眠はしっかりとろう

睡眠不足だと、前の日の疲れが残ってしまっています。とても危険です。頭痛や吐き気に繋がることも…。

②ごはんはしっかり食べよう

特に朝ごはん！午前中のエネルギーになります。お腹が空いていると、思うように力がでません。朝ごはんも給食もしっかり食べて、体を元気にしておきましょう。



③水分補給を忘れずに

プールに入っている間、気がつかないうちにたくさん汗をかいています。体育の始まる前と終わった後の2回は、必ず水分をとりましょう。水筒を忘れずに持ってきてね。

④つめはのびていませんか？

周りの人にケガをさせないために、前日にはつめを切っておきましょう。手の平から見て、つめが見えなければOKです！

ぽかぽかだより No.4



やってみよう！
からだほぐし運動

気分が晴れないときは心がつかれているのかもしれませんが、体のきんちょうをほぐして、心もリフレッシュしてみませんか？
ストレッチで筋肉をよくのばすと、血液やリンパの流れがよくなって、からだのすみずみまで栄養がゆきわたるようになります。ほかに、リラックス効果や姿勢を正す効果があります。

- ◆力をぬいて、リラックス。気持ちよく感じるまで筋肉をのばします。
- ◆はずみをつけず、ゆっくりとからだを動かします。
- ◆5～10秒でもよいのですが、30秒ほど行なうとより効果的です。
- ◆お風呂あがりや散歩の後など、身体が温まっているときに行なうとさらに効果的です。

