

ほけんだより 7月号

令和4年7月4日
北島北小保健室

4月から続いていた健康診断もすべて終了しました。受診のお知らせをもらった人は、できるだけ早く病院で診てもらいましょう。また、受診した場合は、報告書を学校まで提出してください。梅雨が明けて、夏本番ですね。じりじりと暑い日が続きますが、熱中症にならないためにも規則正しい生活を心がけましょう。

7月の保健目標

なつ げんき
夏を元気にすごそう！

毎日、朝ごはんを食べていますか？

朝ごはんを食べると、いいことがたくさんあります。朝ごはんは、頭が働くエネルギー源です。しっかり食べることで、勉強に集中できます。また、朝ごはんを食べることで、体温が上がって、元気いっぱい体を動かすことができます。

☆朝ごはんを食べるためには☆

<p>夕食は早めに食べる</p>  <p>前日の夕食はなるべく早い時間にすませましょう。</p>	<p>夜食はひかえる</p>  <p>翌日の朝にお腹がすかなくなるので、夜食はひかえましょう。</p>	<p>早起きをする</p>  <p>朝ごはんを食べる時間を確保するために、早く起きましょう。</p>
--	---	--

☆バランスのよい朝ごはんを心がけよう☆

ごはんやパンなどの炭水化物はエネルギー源に！



野菜には、ビタミンや食物せんいがたっぷり！



むずかしい場合には…



おにぎりやパンに、野菜がたくさん入ったみそ汁やスープでもOK。





熱中症を予防しよう！

熱中症とは、暑い中で体温調節がうまくできなくなり、体調を崩すことをいいます。熱中症は短時間で急速に悪化することがあるので、予防することが大切です。

熱中症になるとどうなるの？

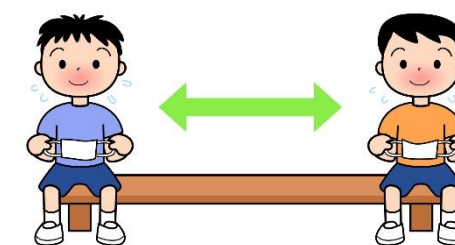
 <p>めまい・立ちくらみ</p>	 <p>筋肉のけいれん</p>	 <p>吐き気・だるさ</p>	 <p>大量の汗または全くかかない</p>	 <p>発熱</p>
--	--	--	--	---

熱中症にならないためには、どうしたらいい？

 <p>規則正しい生活をする</p>	 <p>こまめに水分をとる</p>	 <p>すずしい場所で休む</p>	 <p>帽子をかぶる</p>
--	---	---	--

マスクの着用について…

登下校時や体育の授業などでは、人との十分な距離を保つ、近距離での会話を控えるようにするなどの感染症対策を講じたうえで、熱中症への対応を優先し、マスクを外すようにしてください。

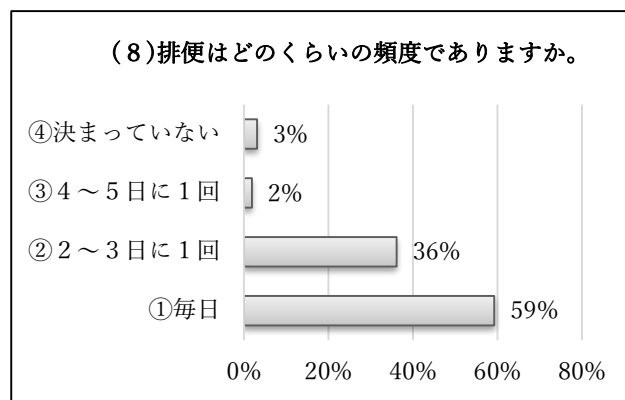
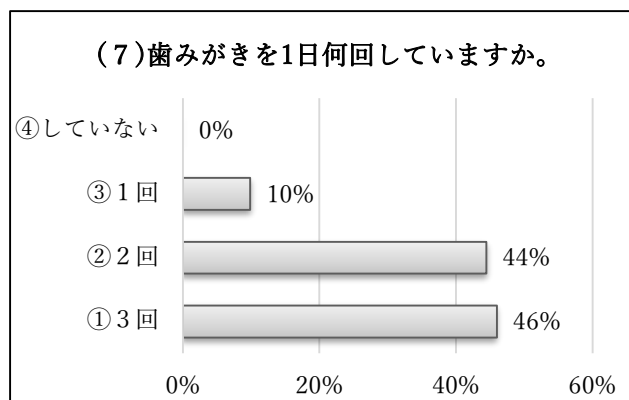
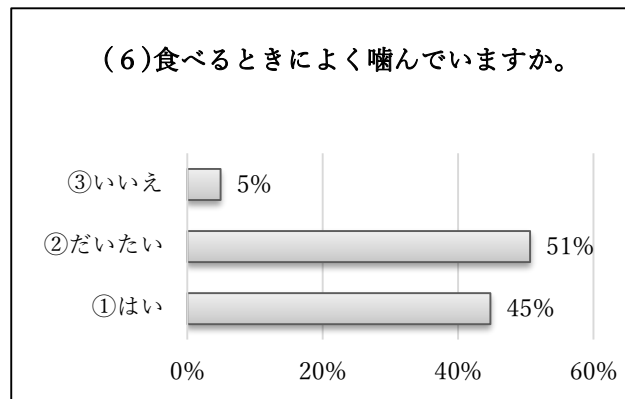
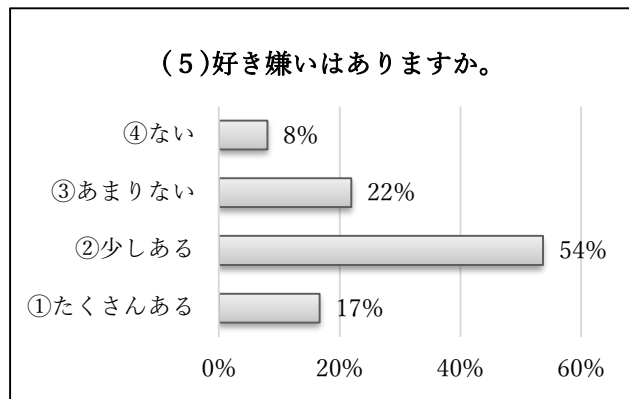
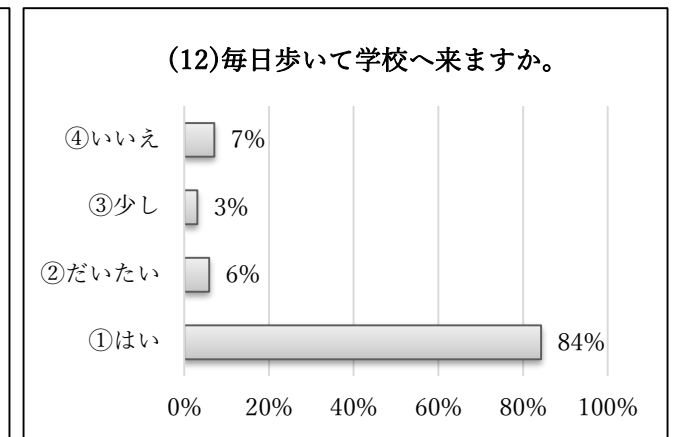
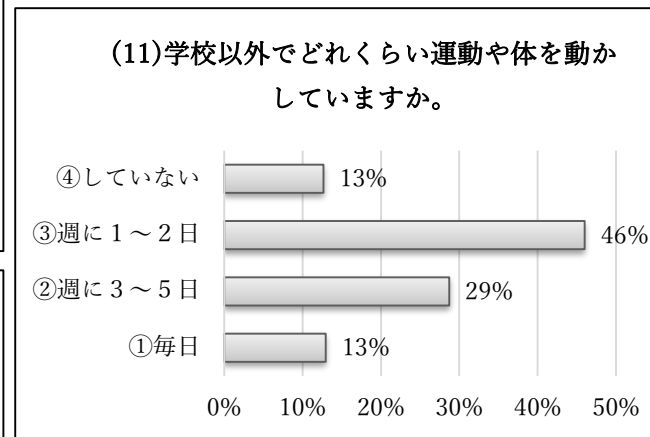
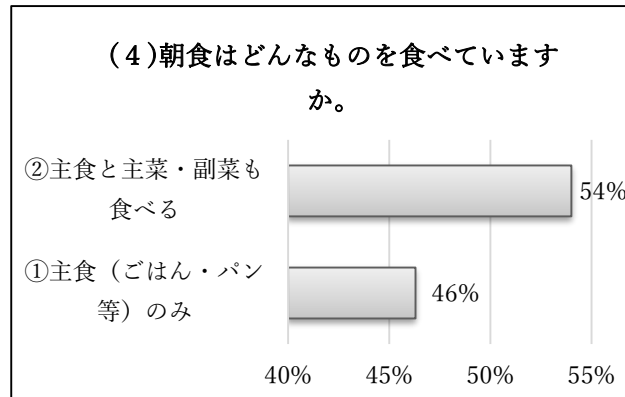
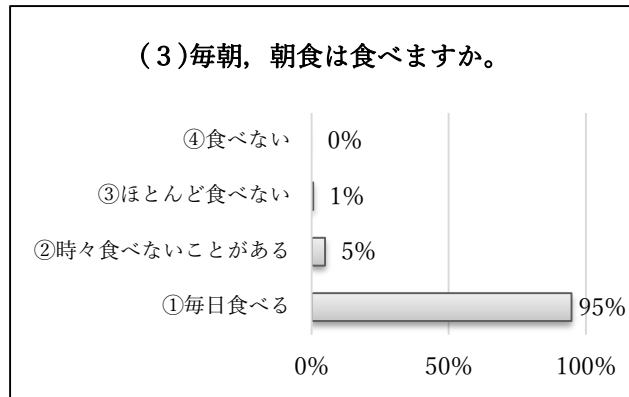
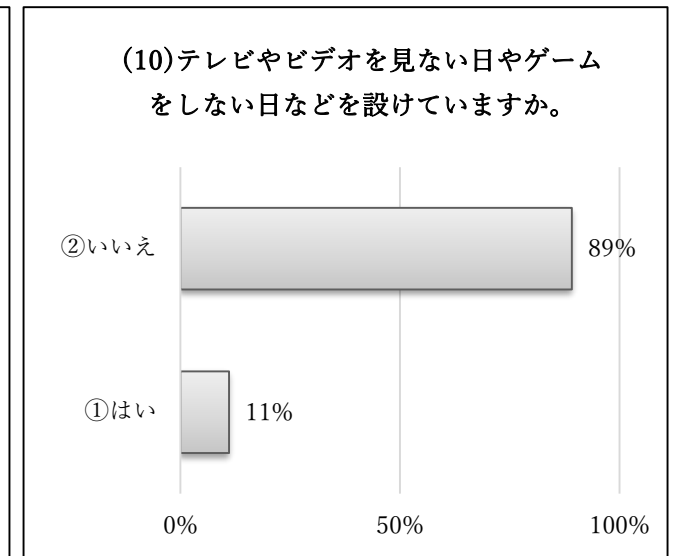
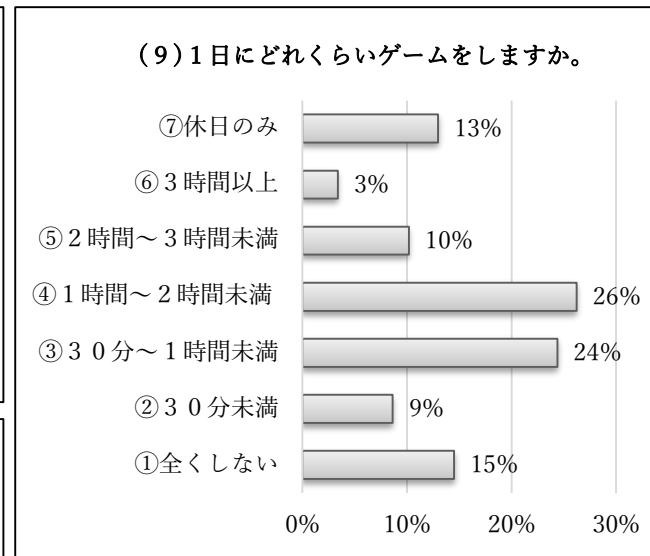
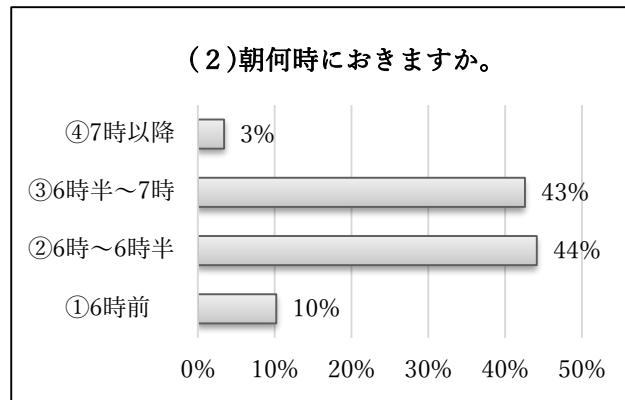
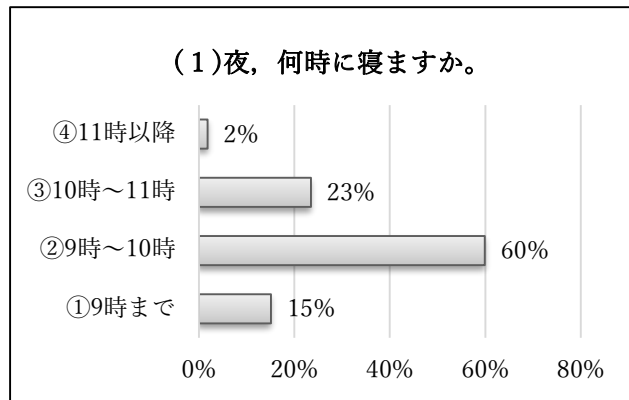


保護者のみなさまへ ☆≡◇☆≡◇☆≡◇☆≡◇☆≡◇☆≡◇

- 暑くなってくると、マスクが汗で汚れることがあります。また、運動時は外すことも多いので、マスクの紛失が増えています。予備のマスクを持たせるようにお願いします。
- 生活習慣アンケートへのご協力ありがとうございました。結果を裏面に記載しています。ぜひ、お子様と一緒にご覧いただき、望ましい生活習慣について話し合ってみてください。



生活習慣アンケートの結果(R4. 6月)



- ・朝食は95%の人が毎日食べているが、「主食(ごはん・パン)のみ」の人が46%いた。
- ・好き嫌いが無い人は8%のみで、「ある」と答えた人は71%いた。
- ・排便が毎日ある人は59%で、約4割の人が毎日排便の習慣がない。
- ・テレビやビデオを見ない日やゲームをしない日を設けている人は11%だった。

- ・栄養バランスのとれた食事を見直す必要があります。朝食が主食のみの場合は、ヨーグルトや汁物を足すのもおすすめです。
- ・朝ごはんをしっかり食べることが排便にもつながります。便意がなくても毎朝トイレに座る習慣をつけましょう。
- ・ゲームの長時間使用は、視力低下やゲーム障害にもつながります。使用時間などルールについてご家庭で話し合う機会をもってくださいませますようお願いします。

