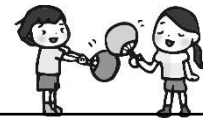




令和6年7月号
和良比小学校保健室

がつ ほけんもくひょう
7月の保健目標

あつ ま げんき
暑さに負けず元気にすごそう



本格的な暑さが近づいてきました。先月は雨の日も多かったため、どんなに暑い日でも晴れている日は嬉しそうに校庭を走っています。遊び終わり、真っ赤な顔で校内へ戻ってくる子どもたちに、「水分摂ってね～」と声をかけると、もう中身が空っぽだという子もいます。これからさらに暑くなりますので、水筒の量の調節をお願いします。

健康診断の
結果をふまえて

今後に活かすために



4月から行っていた定期健康診断が終了しました。ご協力いただき、ありがとうございました。
新学期始めに行った身体測定、学校医による検診結果について、「健康の記録」に記載してお渡しします。すでに治療が済んでいても受診時の結果となっています。ご了承ください。

～和良比小学校の検診結果から～

- ◎学校歯科医からの講評では、歯に対する意識が向上し、児童の口腔状態は良くなってきているとのことでした。引き続き、年1、2回の定期受診をお勧めします。
- ◎視力検査の結果を見ると、校内では視力が1.0未満の児童が増加しています。文部科学省の学校保健統計調査においても、全国的に視力低下が問題視されています。文部科学省は、視力低下の原因として、スマホやタブレット端末の利用の低年齢化や時間の増加を挙げてます。学校では、授業中の姿勢やタブレットの使用時間に気をつけていきますので、ご家庭でも、電子機器の使用時間や使用中の姿勢を意識できるよう伝えていただきたいと思います。

～検診結果の通知について～

★身長・体重

→健康の記録にてお知らせします。



★歯科検診

→全員へ結果を配付しました。



★視力検査・聴力検査(1, 2, 3, 5年)・脊柱側弯検診(5年)

眼科検診・耳鼻科検診(4年)・内科検診・尿検査



受診勧告が届き、まだ受診していない場合は、夏休みが受診のチャンスです。早めの受診をお願いします。

→ 受診が必要な児童へ結果を配付しました。

※心電図検査(1年)については、結果が届き次第、再検査の必要な児童へお知らせします。

もうすぐ夏休みです！

～暑い夏を元気に乗り切るために～



今年度も猛暑の夏休みになりそうですね。

子どもたちは何をして過ごそうか、わくわくしながら残りの1学期を過ごしていることでしょう。

夏休みを楽しみつつ、溜まった疲労の回復に努めてほしいと思います。

また、暑い夏を元気に過ごすために、お子さんと以下の内容を一緒に確認していただき、良い生活習慣で夏休みを過ごすことができるようにしてください。

～暑い夏を元気に過ごすための3 か条～

① 早寝早起きをすべし

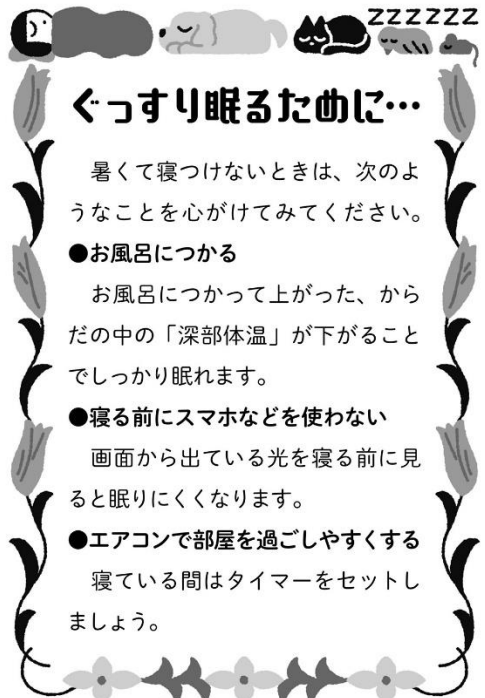
夏休みも学校のある生活となるべく同じ時間に寝て同じ時間に起きましょう。暑くてなかなか眠れないときに… ⇒

② 朝ごはんを食べるべし

1日のエネルギーチャージは必須です。

③ 外に出て活動すべし

朝や夕方の涼しい時間の散歩でもよいです。冷房のついた涼しい部屋にずっといると身体に不調が出やすくなります。



電子機器の使用時間はどのくらい？

～ノーマディアデーに取りくんでみませんか？～



電子機器の使用は視力低下の原因のひとつと言われています。お子さんはご家庭でどのくらいの時間使用していますか？

夏休みは学校がない分、お子さん自身が時間を気にして使用しないと、かなり長時間の使用になる恐れもあります。

そこで、『ノーマディアデー』を作り、取り組んでみてはいかがでしょうか？

『ノーマディアデー』とは、メディアの電源をオフにして、その時間を別なことに使ってみようという日です。その際、お子さんだけではなく、家族全員で取り組むと効果的です。

メディアというと、スマートフォンが最初に思い浮かぶと思いますが、その他にも、テレビ、パソコン、タブレット、ゲーム…。これらも全て対象です。日常の生活には当たり前のものであり、現代では、トイレやお風呂の時間、食事の間も手放すことができない人もいます。

ぜひ夏休み、家族で過ごす時間を『ノーマディアデー』として、デジタルデトックスをしながら、たくさんコミュニケーションを図り、普段できないことを楽しんでみてください。