

ほけんだより 7月

令和7年7月
飯山満小学校 保健室
お子さんと一緒にお読みください

いよいよ皆さんが待ち望んでいる夏休みが近づいてきました。楽しい予定で胸を膨らませている人も多いのではないのでしょうか。楽しい夏の思い出をたくさん作るためにも、体調管理はとても大切です。「早寝早起き朝ごはん」の基本を大切に、元気に夏を乗り切りましょう！

夏休み！頭の中でチャイムを鳴らそう

朝は決まった時間に起きる

学校に
行く時間と同じ
時間に起きるよ
うにする。



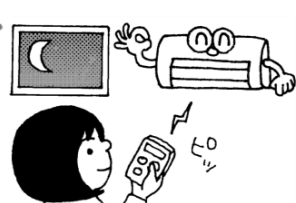
食事は3食きちんと食べる

冷たいもの
や甘いものはか
り食べたり飲ん
だりしない。



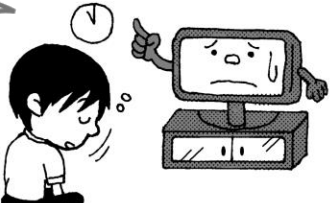
暑くても、クーラーをかけたまま寝ない

寝る前に切る
か、タイマーをセッ
トして冷やしすぎな
いように注意。



テレビやゲームは時間を決める

学校が
お休みでも夜ふ
かしをしない。



携帯ゲーム

健康5カ条

一、ゲーム以外の
あそびをする

一、お家の人と
ゲームの約束を
決めておく

一、30分に1回は
休けいする

一、明るいうちで
使う

一、画面から
目をはなす

～保護者の方へ～

- ① 今年度の春の定期健康診断がすべて終了しました。そろそろ検診結果が出揃う予定ですので、結果を記入した健康診断結果のお知らせを夏休み前に配付する予定です。
- ② 健康診断の結果、受診が必要な児童には『お知らせ』をお渡ししています。まだ、受診していない場合は、この夏休みを利用して受診するようにしましょう。
- ③ 9月8日～12日に、秋の身体測定を予定しております。髪の毛の長い児童は、ポニーテールやお団子結びではなく、頭の低い位置で2つ結びにするなどして測りやすいようにご協力をお願いします。

熱中症に注意しよう

熱中症 ってどんな もの？

暑いときに長い時間運動したり、気温や湿度が高い場所にずっといたりすると、体の中の水分が不足して汗が出なくなったり、体温がうまく調節できなくなったりします。そのため、のどがかわいて頭が痛くなったり、心臓がドキドキしたり、体がけいれんしたり、熱が出たりします。これが熱中症です。

熱中症になったら…？

暑い日には、いつも以上に自分の体の調子に注意しよう。



① 涼しい日かげや、クーラーの効いた室内に移動する

まずは、熱くなりすぎた体温を下げ、体を休ませてあげることが大切です。



② 衣服をゆるめて休む

ボタンをはずしたり、ベルトをゆるめたりして体を楽にする。体にピタッと密着した道具やウエアなどははずし、通気性を高めます。



③ 体を冷やす

氷や冷たい水でぬらしたタオルを手足に当てます。氷や冷たい水がない時は、タオルやうちわなどを使ってあおぎ、風を当てます。



④ 水分を補給する

水とともに塩分も一緒に補給を。吸収されやすいスポーツドリンクなら、すばやく水分や塩分、エネルギーになる糖分がとれます。



は 歯みがき カレンダー

保健委員会で「歯みがきカレンダー」を作成しました。夏休み中も生活リズムをくずさずに、毎日しっかり歯をみがきましょう。色をぬった歯みがきカレンダーは、9月1日に担任の先生に提出してください。



プライベートゾーンについて 保健指導を行いました

プール前の学習として、全学年、担任の先生よりプライベートゾーンの保健指導を実施しました。学習教材として、文部科学省が「生命の安全教育」として推奨している【じぶんだけのだいじなところ】という動画を使用しました。



子どもは、性の認識がないために予防できなかったり、被害があってもすぐに相談できなかったりする問題が指摘されています。

ご家庭でもぜひ、「自分の体を大切にすること」についてお話していただければと思います。

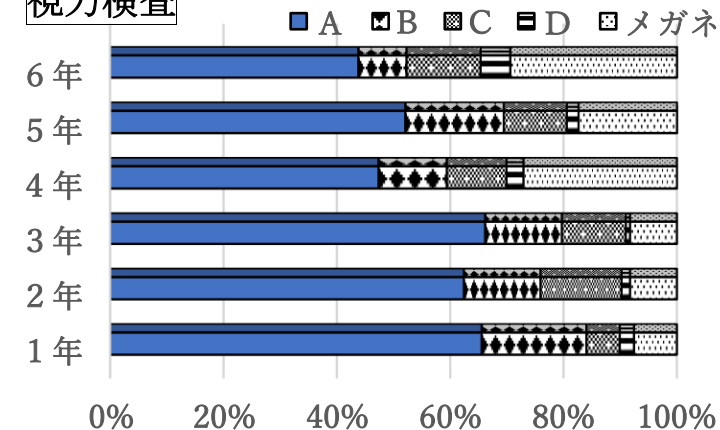
こんなことを、勉強しました。

- プライベートゾーンは自分だけのとても大切なところ
- 自分のプライベートゾーンは人に見せない・触らせない
- 人のプライベートゾーンも見ない・触らない
- いやな気持ちがしたら「いやだ!」と言っていい
- 声が出せないときはすぐに逃げて、おうちの人や近くの人に言う
- 触られたり見られたりした時に、いやなところは人それぞれちがう
- 「体のどこであっても」いやな気持ちになったら「いやだ!」と言っていい

健康診断結果のまとめ

4月から続いていた健康診断が終了しました。問診票の記入や検体の提出にご協力いただきありがとうございました。下記にまとめを載せましたので参考にしてください。

視力検査



学年が上がるにつれて視力が低下しています。それに伴い眼鏡を処方されている児童も多くなっています。

近くのを20分集中して見たら、遠くを20秒見て目を休ませると、目の健康に良いといわれています。タブレットやゲームをやるときに心掛けてみてください。

	A (1.0 以上)	B (1.0 未満 0.7 以上)	C (0.7 未満 0.3 以上)	D (0.3 未満)	メガネ
1年	66%	18%	6%	3%	8%
2年	62%	14%	14%	2%	8%
3年	66%	14%	11%	1%	8%
4年	47%	12%	11%	3%	27%
5年	52%	17%	11%	2%	17%
6年	44%	8%	13%	5%	29%

歯科健診

むし歯や要注意乳歯、歯列不正・不正咬合など、歯科医院への受診が必要な人は、全校で197人（内、むし歯のある人は63人）いました。

むし歯は、放っておいても自然に治らず悪化する一方です。「子どもの歯だし」「そのうち抜けるし」などと放っておくのではなく、一度、歯科医院に相談しに行くようにしましょう。

