

7月のほけんだより

No. 8
 令和4年7月20日(水)
 利府町立利府第三小学校
 保健室

いよいよ明日から夏休みが始まります。楽しい夏を過ごすために、バランスのいい食事、十分な睡眠を心掛けましょう。感染症予防のマスクや石けん手洗い、3密を避けるなども続けてください。

暑いからといって冷房の効いた部屋にこもりっきりにならず、適度な運動を続けて暑さに体を慣らしましょう。体温調節ができるように、汗をかくことを体験することも大切です。運動の前後には水分や塩分の補給を忘れずに。



健康診断の結果から

今日、全員に健康診断の結果一覧表と成長曲線を配付しました。1年生は紙ファイルに、2～6年生は通信票に挟めて配っています(結果一覧表は返却不要です)。おうちで大切に保管してください。下の表は、利府三小の各学年男女別の身長・体重平均値です。参考にしてください。夜は早めに寝ることで成長ホルモンの分泌が促されます。身長の伸びや体の調子を整えるため大活躍の成長ホルモンをしっかりと活用できるように、遅くとも夜10時までには寝るように心掛けましょう。

<身体計測(男女別学年平均)>

男子	身長 (cm)	体重 (kg)
1年	116.4	21.3
2年	123.0	25.4
3年	130.3	30.4
4年	135.3	34.0
5年	141.3	37.5
6年	147.2	43.2

女子	身長 (cm)	体重 (kg)
1年	115.8	21.9
2年	123.6	25.2
3年	128.4	28.2
4年	133.6	30.6
5年	141.2	35.4
6年	148.2	42.9

視力検査から

今年度の視力検査では、**A: 65.8%** **B: 14.3%** **C: 12.4%** **D: 7.6%** でした。スマートフォンやパソコン、ゲームの画面は小さいものが多く、それを集中して見続けることは目に大きな負担をかけてしまいます。使う時間を事前に決めてしっかりとコントロールしましょう。メディアコントロールチャレンジの結果は2学期にお知らせします。



夏休みも健康に過ごすために

<ほけんしつから> **8月26日(金) 始業式の日**に提出



歯みがきカレンダー(全学年)

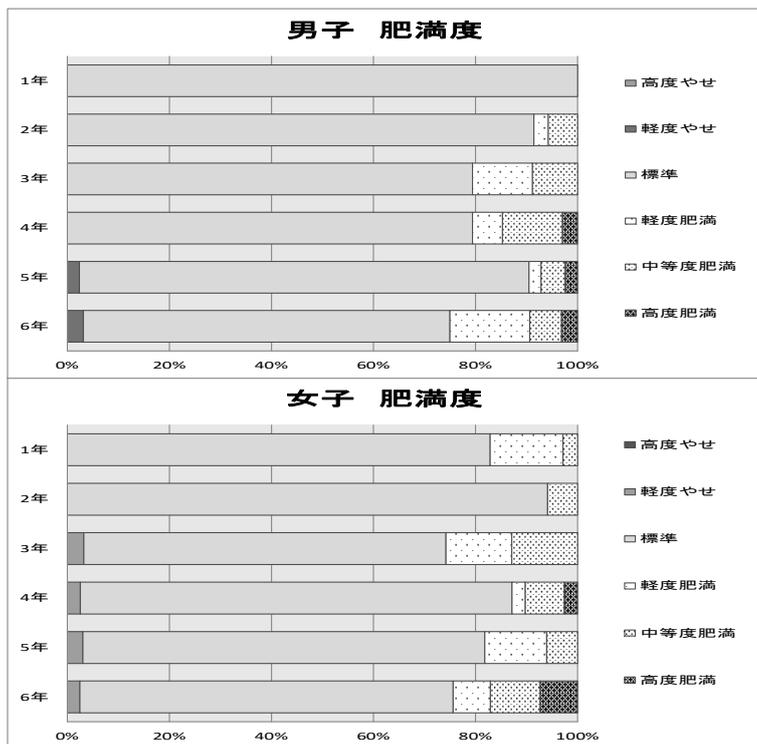
歯をきれいにみがいて、色を塗ってください。歯をみがく時には、ぜひ鏡を見ながら1本1本みがいてくださいね。

ルルブルエコチャレンジポスター(1・2年生)

一緒に配付する「ルルブル・エコチャレンジ事業について」を読んでもください。4週間取り組んで学校に提出すると認定証がもらえます。

夏休み中も朝の健康観察を継続しましょう。

まいにち けんこう かんさつ
毎日の健康観察カード



今回の健康診断で、内科校医の高橋先生から「肥満改善」についてお話をいただきました。将来の生活習慣病の発症を防ぐためにも「標準」を目指していきましょう。成長期は身長の伸びを期待できるので、間食を控えたり意識して歩いたり、生活リズムを整えたりすることを、まずやってみましょう。

【夏休み中できること】

まずは「ジュース」を「お茶」にしてみるといいですね。寝転んでテレビを見て過ごすだけでなく、朝夕の涼しい時間帯に体を動かすこともいいでしょう。30分程度のウォーキングや素振り、犬の散歩など自分でできることから始めてみましょう。

夏の肌トラブル研究所

外で長時間遊んでいたら肌が真っ赤になった!?
それは**日焼け**じゃ!

太陽の光に含まれる紫外線によって皮膚が刺激を受けて起こります。日焼けは「やけど」と同じ状態。ひどい場合は水ぶくれになることも。



日焼けしてしまったら...

まずは冷やす! 流水や濡れタオルを使ってみよう。クリームを塗って保湿することも忘れずに。

草の多いところで遊んでいたらチクッ!
それは**虫刺され**じゃ!

血を吸う習性のある虫(蚊、ブヨ、ダニなど)や、毒を持った虫(ハチ、毛虫、ムカデなど)が原因。刺されたところから虫の唾液や毒が皮膚に入り、炎症が起きます。



虫に刺されたら...

こすらず流水でよく洗おう!
かゆみや腫れがひどいとき、気分が悪いときは、すぐ病院で受診を。

首のまわりやひざの裏がかゆくてしょうがない!?
それは**あせも**じゃ!

ひじやひざの裏、首など、汗のたまりやすいところで汗腺(汗の出口)が詰まって起きます。かきむしると、とびひになってしまいます。



あせもになったら...

かきむしるのはダメ! こまめに汗をふいたりシャワーを浴びるなど、肌を清潔に保とう。

☆ 2学期始業式は8月26日(金)です ☆

2学期も、元気に登校できるように「はやね はやおき あさごはん」を続けましょう。健康観察カード(朝の検温)と、マスク、水筒を忘れずに持って登校してください。登下校中はマスクをはずし、帽子をかぶるといいですね。

