

# ほけんだより

6月号

令和3年6月1日

御前崎小学校 保健室

今年は例年より21日も早く梅雨に入りました。梅雨の時期は湿気が多く、蒸し暑い日が続いて、気分も落ち込みやすくなります。バランスの良い食事を心掛け、睡眠をしっかり取るなど、生活リズムを整えましょう。雨の日は部屋でゆっくり読書をするなど、この時期ならではの楽しみを見つけるのもいいですね。



## 6月の健康診断

検査項目	日時	対象学年	注意事項
耳鼻科検診	6月8日(火) 13:30~	2,5年	前日に耳掃除をする 髪の長い子は結ぶ
生活習慣病健診	<u>6月10日(木)</u> 10:30~	4年	<u>※日を変更しました</u> 朝食は7時までに済ませる

## 健康診断結果

			1年	2年	3年	4年	5年	6年
身体測定	身長 (cm)	男	116.9	122.4	131.4	132.2	139.4	148.4
		女	114.5	119.3	127.9	132.2	141.5	147.0
	体重 (kg)	男	21.3	23.8	32.5	27.3	35.1	40.5
		女	21.1	23.0	28.2	28.5	33.5	39.0
歯科	むし歯 (人)	4	6	4	2	4	0	
	歯垢 (人)	0	1	0	2	2	1	
	歯肉炎 (人)	0	1	0	5	5	3	
視力	1.0未満(人)	1	3	5	11	7	13	



全国的に見ても、子どもたちの視力低下が顕著になっています。  
(視力 1.0 未満の者：昭和 54 年 17.9%→令和元年 34.6%)

その一因と考えられるのが、デジタル機器。テレビやパソコン、ゲームにスマホ…今の子どもたちは、デジタル画面を見る時間が増えています。使用時間を決める、休憩時間をとる、明るいところで見ると、画面から離れて見る、寝る 1 時間前にはやめる等、使用時間や使用方法に気を付けて、大切な目を守っていききたいですね。

# 歯と口の健康週間 —6月4日～10日—



学校歯科医いわく、歯科検診でむし歯や歯肉炎を指摘された子以外にも、その予備軍はたくさんいるようです。

歯についての歯垢の中の細菌が、むし歯や歯肉炎の原因となります。お子さんの歯には、どのくらい歯垢がついているでしょうか。御家庭で染め出しと、歯みがきの習慣化に取り組んでいただきます。詳しくは6月4日にお便りを配布しますので、ご協力をお願いします。

## 少しずつ暑さに慣れよう



熱中症は真夏だけでなく、梅雨の合間に突然気温が上がった日や、梅雨明け後の蒸し暑い日にもよく起こります。このような時、体はまだ暑さに慣れていないため、熱中症が起こりやすいのです。

暑い日が続くと、体がしだいに暑さに慣れて（暑熱順化）暑さに強くなります。暑熱順化は、「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で、毎日30分程度の運動（ウォーキングなど）を継続することで獲得できます。実験的には、暑熱順化は運動開始数日後から起こり、2週間程度で完成するといわれています。日頃から汗をかく習慣をつけて暑熱順化していれば、夏の暑さにも対抗しやすくなり、熱中症にもかかりにくくなります。

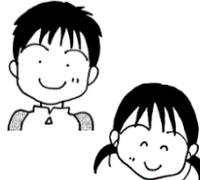
### 汗をかきやすい体づくり

	軽い運動 をする
	湯船に つかる
	冷房は設 定温度を 高くする

## 水泳の授業が始まります



6月中旬から水泳の授業が始まります。水泳が安全に行われるよう、規則正しい生活で体調を整えさせてください。また、朝の健康状態の確認をお願いします。発熱、風邪症状、下痢、皮膚疾患（とびひ、発疹、化膿した傷）等がある場合には、プールに入れません。

病気・けがのある人は、主治医に相談しておく 	プール前日、当日は十分に睡眠をとる 	爪切り、耳掃除をしておく 
朝ごはんをしっかりと食べてくる 	子ども自身で扱える髪型、長さにする 	朝、健康観察を行う 

