

ほけんだより

7月号

令和3年7月16日

御前崎小学校 保健室

もうじき梅雨が明け本格的な夏がやってきます。例年、梅雨が明けて一気に暑さが増すこの時期は、体が暑さに慣れておらず、熱中症患者が多くなります。

熱中症対策や規則正しい生活をして、夏を元気に楽しく過ごせるといいですね。



めざせ！受診率100%

すべての健康診断が終わりました。全員に健康診断結果のお知らせを配付しましたので、確認をお願いします。

また、受診・治療が必要なお子さんには、検査項目ごとに結果のお知らせを配布済みです。早めの受診、治療をお願いします。

なお、現在の受診率は、以下のようになっています。まだ学校に受診報告書を提出されていない御家庭には、「受診のお願い」のお便りを配付しました。普段は忙しい御家庭も、夏休みを利用して必ず受診していただくようお願いします。

受診率（7月15日現在）

視力検査	67.6%
聴力検査	80.0%
歯科検診	66.0%
耳鼻科検診	75.0%



コロナ禍、GIGAスクール構想の端末配付等、いろいろな要因が重なり、子どもたちのネットとのかかわり方が急激に変化しています。

特に夏休みは自由な時間が増えるため、メディアの使用時間も増えがちです。

有効に使えると便利な素晴らしい機能ですが、使い方を誤ると健康や生活に支障が出たり、時には命にかかわるトラブルに巻き込まれることもあります。

使用時間や使用方法を親子で話し合い、ルールを決めて使用できるといいですね。正しく怖がり、賢く使うことができるようサポートしていきましょう。

夏を元気に過ごそう

長い夏休み、生活が乱れると、夏バテや体調を崩しやすくなります。生活に気を付けて、元気に楽しく過ごせるといいですね。

こんな症状が見られたら要注意！

- 体がだるい
- 食欲不振
- 頭痛
- 疲れが取れない
- 腹痛
- 肩こり
- 手足の冷え
- 不眠



元気に過ごすためのアドバイス

冷たいものばかり食べていると体が冷えて内臓の働きも低下します。

温野菜や温かい汁ものもプラスし、1日3食バランスよく食べましょう。



冷房の効いた部屋でゴロゴロしてばかりいると、夏バテしやすくなります。

朝晩の比較的涼しい時間を使って、体を動かしましょう。

ラジオ体操や、お手伝いもおすすめです。



夜更かしで、生活リズムが崩れたり、睡眠不足になったりすると、体調を崩しやすいです。

早寝早起きし、規則正しい生活をしましょう。



夏とはいえ、冷房で体が冷えます。シャワーだけで済ませず、ぬるめのお湯にゆったりつかりましょう。リラックス効果もあります。



忘れないで 溺れるときは静かです！

「溺れる」と聞いて、どんな姿を想像しますか？



実際の姿は…



ほとんどの子どもは、自分の身に何が起きたかわからず、声も出さないそうです。

さらに気をつけたいのは、水深。わずか10cmの深さでも、鼻と口を覆う量の水があれば溺れてしまいます。

海やレジャー施設だけでなく、家庭用のプールやお風呂でも、危険はすぐそこにあります。

絶対に目を離さないでください！