

ほけんだより

長倉小学校
保健室



今年も暑い夏がはじまりました。暑くなると熱中症が心配になります。熱中症は、自分で気をつけることで予防できます。症状が出る前に、こまめな水分補給、休けいなど、気をつけてすごしましょう。そして、夏休みは自由な時間がたくさんあるので自分で時間を決めてすごすことも大切です。スマホやゲーム、YouTubeのつき合い方を考え、ふだんはできないことに挑戦してみるのもいいと思います。

スマホやゲームと上手に付き合おう!

夏休みは、自由に使える時間が増えるため、夜ふかししたり、ゲームをやりすぎたり、生活リズムが乱れてしまうことがあります。スマホやゲームにふり回されない過ごし方を考えましょう。



スマホやゲームを「楽しく」使う方法を考えよう!



画面から30センチはなれよう!



使うときは部屋の明かりをつけよう!



使うときのルールを決めよう!

使い方をよく



スマホやゲーム以外の楽しい趣味を見つけよう!

画面からの距離や部屋の明かりは、目の健康に大切です。1時間使ったら休けいしましょう。(休けいは画面を見ないことだよ! 見ていると目は休んでいません。)そして大事なこと! 使うときのルールは自分で決めて、ルールを守るように家族にも協力してもらおうといいですね。

七・八月の保健目標
規則正しい生活をします。
事故に気をつけます。

熱中症にご用心!

熱中症の原因は?

熱中症の原因は、気温だけではなく、湿度や風通しがいいか、地面からの熱の状況も関係しています。



おとなより地面に近い子どもは、体調が悪いとき、睡眠ぶそくするとき、朝食を食べていないときいつもより熱中症になりやすい!



体調が悪い...
なんだか
なかつた...
よく眠れ

体調が悪いときは無理をしないですごそう



朝食はスープなど水分たっぷりのメニュー! わすれずに食べる



歯科検診の結果

	検査人数	要注意乳歯	乳歯のむし歯	永久歯のむし歯	受診済み
1-1	33	0	7	1	3
1-2	32	0	7	0	2
2-1	28	1	8	1	4
2-2	28	1	3	0	0
3-1	26	0	6	0	1
3-2	25	2	5	2	0
4-1	32	4	2	0	0
4-2	33	6	5	1	1
5-1	35	6	3	0	3
5-2	34	3	2	3	1
6-1	28	5	0	0	1
6-2	30	1	5	5	1
6-3	29	5	2	0	1
合計	393	34	55	13	18

※要注意乳歯は乳歯と永久歯の生え変わりに問題が生じる可能性がある歯です。早めに受診しましょう。

スポーツドリンクはいつ飲んでもいいよね?

スポーツドリンクは、たくさん汗をかいたときに体に必要な水分、糖分、塩分を補給するのに適した飲み物です。

しかし、水のかわりに飲んでいると糖分のとりすぎになり、疲れやすくなります。運動後など、飲むタイミングを考えましょう。

