



いよいよ夏休みが始まります。今年は、例年より気温が高くなると言われています。子どもは、大人にくらべて体温を調節する機能が未発達なので、熱中症にかかりやすくなっています。長期休みに入りますが、感染症や熱中症対策のため、毎日のお子さまの健康観察をお願いいたします。



【健康手帳】

健康診断結果の確認と押印ありがとうございました。夏休み中は、学校で健康手帳を保管します。ご家庭にある場合は、必ず担任までご提出ください。

【生活リズムチャレンジカード】

「生活リズムチャレンジカード」を夏休み前に配付します。長期休業中は、生活リズムが乱れやすく、体調をくずしやすくなります。学校生活のリズムから大きく外れないよう、元気に2学期のスタートが迎えられるように、ぜひご家族で取り組んでみてください。お子さんが楽しく続けられるよう、声かけなどのサポートをお願いします。

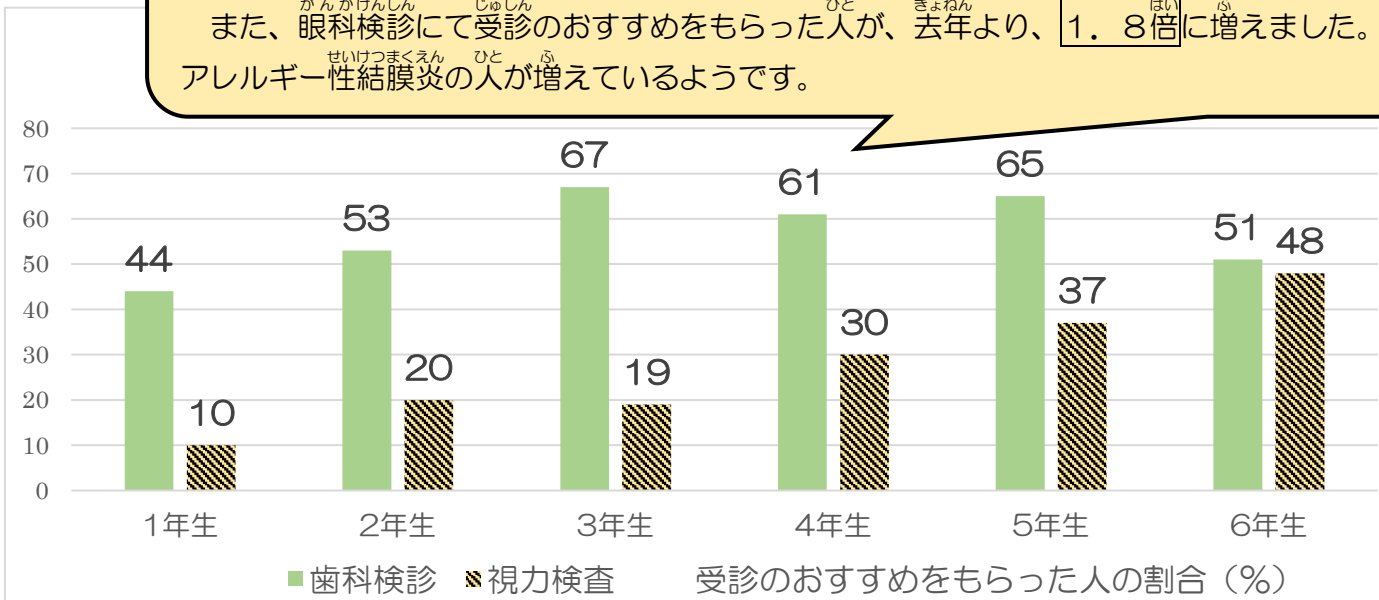
かみごうしょう けんこうしんだん けっか  
**上郷小 健康診断の結果について**

みなさんの今年度の健康診断の結果は、いかがでしたか？受診のおすすめをもらった児童は、おうちの人と相談して、早めにお医者さんに行ってみてもらいましょう。

上郷小学校では、特に歯科検診・視力検査の受診のおすすめをもらった児童が多かったです。

おうちでも、「むし歯にならないように」「目が悪くならないように」はどんなことに気をつけたらよいかお話ししてみてください。

○歯科は、例年に比べて歯並び・かみ合わせについて気になる人が多かったです。  
○視力の低下は、高学年の割合が高かったです。  
また、眼科検診にて受診のおすすめをもらった人が、去年より、**1.8倍**に増えました。  
アレルギー性結膜炎の人が増えているようです。



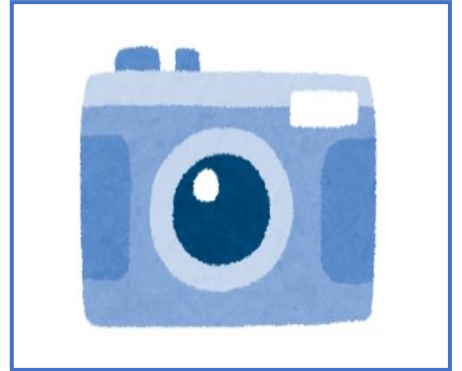
# 学校保健委員会だより

7月12日(水)に学校保健委員会を行いました。  
 今年度は、「すいみん習慣を整えよう! ~上郷小げんき生活習慣大作戦 その1~」をテーマに、すいみんについて取り組みます。今回は、4~6年生の児童と先生方やPTA保健委員さんが参加し、すいみんのプロである東洋羽毛の白杵さんにすいみんセミナーをしていただきました。

## 上郷小のすいみんアンケートについての発表

上郷小の4~6年生にすいみんについてのアンケートをとり、保健委員がその結果を発表しました。

- 【すいみんアンケートからわかったこと】
- ・すいみん時間が9時間より少ない人が約80%
  - ⇒すいみん時間が少ない
  - ・各日前にスマホやゲームをしていて、なかなか寝れない人が多い
  - ⇒ぐっすり寝れていない人が多い
  - ・朝ごはんを食べていないため、体調が悪くなる人がいる。



- ・普段の生活習慣が学習に影響することを子どもたちが感じる事ができ、子どもから家庭につながればと思う。(担任)
- ・子どもたちだけでなく、大人たちもよいすいみんが取れるように生活習慣をみなおして改善できたらいいなと思った。(PTA保健委員)

## 東洋羽毛すいみんセミナー

上郷小のすいみんアンケートの結果をふまえて、東洋羽毛の白杵さんにすいみん習慣についてお話しをしていただきました。

- ★【毎日】が楽しくなるための言葉「早起き、早寝、朝ごはん」
- ★早起き...朝日を浴びるとスイッチで体内時計をリセットでき
- ★早寝...起きてから、15~16時間すると眠くなる
- ★朝ごはん...脳のエネルギーになるものを食べると食事スイッチで体内時計をリセットできる。

- 【どのように楽しくなるのか】
- ①頭がすっきりして、勉強に集中できる。
  - ②記憶力がよくなって、練習したことが身につく。
  - ③歯や筋肉が成長する。
  - ④病気になりにくくなる。
  - ⑤体調も元気になる。

## 学校保健委員会終了後...

保健委員が全校と保護者のみなさんに、学校保健委員会の内容を知らせるために、この学校保健委員会だよりも作成し放送で全校へ呼びかけをしてくれました。すいみんセミナーの内容がのっているリーフレットも配付するので、ぜひお家でもお子さんと一緒にすいみんについてお話して下さい。また、夏休みは生活リズムチャレンジカード配布します。すいみんや朝ごはんについて特に意識して取り組みましょう。毎日元気な上郷の子を自覚して、元気な上郷小げんき生活習慣大作戦を計画して行っていく予定です!