



ほほえみ

No.5



令和元年7月10日
横浜市立東戸塚小学校
保健室

天気の良い日が続いているせいか、頭が痛い、気持ちが悪いという人が少し多いように感じます。校舎内でぶつかったり、すべってしまったりというけがもみられます。あと少し天気の悪い日が続くかもしれませんが、梅雨が明けるところには夏休み。体調を整えてけがなくすごして楽しい夏休みをむかえましょう。

7月のほけんもくひょうは、「夏の病気にかからないようにしよう」です。去年の夏はとて暑かったせいか、熱中症で救急搬送される人がその前の年の倍近くいたそうです。今年の夏は、いつもの夏と同じぐらいの暑さかもしれませんが、油断せずに、規則正しい生活と水分補給を心がけましょう。

～暑い日を元気にすごすためのポイント～

- あ**つい日も下着を着て快適にすごそう。
- つ**めたい飲み物の飲みすぎに気をつけよう。
- さ**とうが入っている冷たい食べ物の食べすぎに注意をしよう。
- に**っちゅう（日中）外を歩く時はぼうしをかぶろう。
- ま**いにち（毎日）よい生活リズムですごそう。
- け**がに気をつけて元気にあそぼう。
- な**んでもバランスよく好ききらいなく食べよう。
- い**つも、決まった時間にねて、起きよう。



生活リズム表について

今年の夏休みも、PTA保健成人委員会から「生活リズム表」のプリントが配られます。おうちの方と一緒に取り組んでみましょう。

「生活リズム表」には、「カラーテスター」がついています。「カラーテスター検査」は、歯みがきのみがきの残しを見つけ、歯ブラシの動かし方を練習するために役立つ検査です。みがき残しの部分が赤くなるので、手鏡を見ながら、赤く染まった所をていねいにみがいてください。カラーテスター検査の結果を利用して歯みがきがもっと上手になるようがんばりましょう。



使う時間・見る時間を

きめよう

夏休みは、学校がある日よりゲーム機や、パソコンを使ったりテレビを見たりする時間が増えて、目がつかれてしまうことが多いです。

目がつかれてしまうと頭痛がしたり首や肩が痛くなったりすることもあります。姿勢も悪くなるので、使う時間・見る時間をきめましょう。



「健康手帳」の確認をお願いします

6月いっぱい健康診断が終了しました。担任を通じて、健康手帳を返却しています。返却されましたら、各検診の結果が記入してありますので健康状態を確認してください。確認ができましたら確認の印または、サインを記入し担任に提出をしてください。

確認及び確認印またはサインをしていただくページ

- 定期健康診断の結果 → P4またはP5
- 歯の健康(1・2年生) → P17の該当学年
- 歯の健康(3～6年生) → P20～P23の該当学年



夏休みは、病気の治療や検査を受けるのによい機会です。

検診の結果、受診が必要な方には、「受診のすすめ」の用紙を配布しています。

「受診のすすめ」を受け取った人は、この機会に治療や検査を済ませてください。

「受診報告書」は担任まで提出してください。よろしくお願いします。

ご活用
ください

健康手帳には、低学年向けに、P7に背の高さや体の重さを記録して変化を見ていく表があります。高学年向けには、P8～9にグラフがあります。身長と体重のバランス表も載っていますので、ぜひ、活用してみてください。



夜の外出について

体内リズムを狂わせ体調不良の原因にも

これからの季節、お祭りや旅行で、夜遅くまで明るく賑やかな所で過ごすことが増えるかと思えます。

楽しい夜の外出ですが、夜遅くまで明るく賑やかな所で過ごしていると、眠りを促すホルモンが十分に分泌されず子どもの睡眠の質を低下させることがあります。

夜遅くの外出はなるべく控え、1.2年生は9時、3年生は9時30分、4.5.6年生は10時頃までに寝られるように環境を整えてください。

朝はいつも起きている時間に、起きられるようにしてください。

体内リズムが一度くるってしまうとなかなか元に戻すのが難しくなります。体調不良の原因にもなりますのでご協力をお願いします。

虫に刺されて腫れや痛みが強く熱が出たり吐き気があったりする場合、病院へ行きましょう。

① 毒針や毒毛があれば取り除く。



② せっけんと水でていねいに洗う。



③ 患部の上にガーゼやタオルを置き、氷のうで冷やす。



虫に刺されないように、長袖、長ズボンをはくことも大切です。

