



堺市立浜寺石津小学校
保健室
R7. 7. 9
NO. 4

7月 保健目標：夏を健康に過ごそう！

7月に入ると梅雨明けが発表されました！ 平年よりも 22日ほど早い梅雨明けです。強い日差しも降り注ぐようになり、いよいよ本格的な夏がやって来ます！ みなさんが楽しみにしている夏休みも近づいてきましたね。1学期を最後まで元気よく過ごせるように、生活習慣を整えて丁寧に過ごしましょう。また、長いお休みを健康的に過ごすために気をつけたいことは、ケガや病気、熱中症などから自分の身を守ることです。お休みが長く続くと気が緩んで、つい夜更かししたり朝寝坊したり、生活が乱れてくる人がいます。夜更かしが続くと体内時計が狂って質の良い睡眠がとれなくなり、病気にもつながります。規則正しい生活を心がけ、有意義な長期休暇にしましょうね。8月の始業式では、笑顔で元気なみなさんと会えることを楽しみにしています。

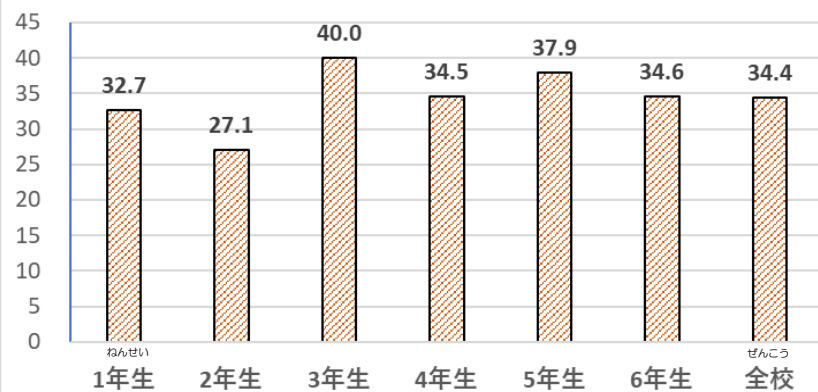
かくれ脱水に要注意！ こまめな水分補給を習慣づけましょう！



歯科検診の結果



要受診者の割合 (%)



要受診者とは、
・むし歯
・歯列咬合異常
・歯肉炎
・要注意乳歯 など
歯科医院で見てもらう
必要がある人です。



夏休みは治療の良い機会です。健康診断で「病院でくわしくみてもらいましょう」と言われた人には、結果のお知らせを渡しました。(歯科検診結果については受けた人全員に配布) 長い夏休みを利用して、できるだけ早めに病院へ行き、しっかり診察・治療をすませましょう！ 体調を整え元気に2学期をスタートさせましょう！

その 水分不足 熱中症の危険あり！



水分不足

汗をかく分、こまめな水分補給を

夏はたくさん汗をかくので、こまめに水分補給しないといけません。ポイントは“のどが渇く前”に飲むこと。外に行くときは水筒を忘れないようにしましょう。



睡眠不足

ぐっすり眠って汗をかきやすい体に

熱中症を予防するには、汗をかいて体温を下げるのが大切です。睡眠不足だと、汗をかく機能がうまく働かなくなってしまう。毎日十分な睡眠をとりましょう。



運動不足

軽い運動で体を暑さに慣らそう

毎日涼しい部屋でゴロゴロして運動不足だと、体が暑さに慣れず、急に運動したときに危険です。涼しい時間帯に、軽い運動をする習慣をつけるといいですよ。



チャレンジ！ アウトメディア

メディア(テレビ、ゲーム、スマホ、パソコンなど)はとても魅力的。でも長時間使うことでいろんな経験をすることが失われています。メディアの使用時間を自分でコントロールしましょう。



1	食事の時はテレビを消す
2	寝る1時間前からメディアを使わない
3	夕方以降はメディアから離れる
4	メディアは、1日1時間以内に作る
5	1日中、メディアのスイッチオフ

メディアと上手につき合おう！

メディアを使う時間が長くなると、生活リズムが乱れるなど、体と心の健康に悪い影響が出てしまいます。せっかくの自由時間が多い夏休み、メディア以外の楽しみや活動も積極的に取り入れ、ぜひアウトメディアにチャレンジしましょう！



5月「せいかつしらべ」結果



【保護者のみなさまへ】

「せいかつしらべ」のご協力、いつもありがとうございます。5月実施の集計結果をお知らせします。まず「朝ごはん」を食べて登校する児童、「歯みがき」の習慣が身についている児童は、全学年を通して大半を占めています。朝食は一日を活動的にスタートさせるための大事なスイッチとなりますので、引き続きご協力をお願いいたします。また、「歯みがき」は特に「寝る前の歯みがき」が、一番大事にしたいケアのタイミングです。「歯みがき」は歯の健康だけでなく、全身の健康とも密接につながっています。むし歯や歯周病を予防する目的だけでなく、病気にかかりにくい体づくりのためにも口腔のケアを疎かにしないよう、ご家庭でもお声かけをよろしくお願いいたします。

近年、メディアの長時間使用は、「低年齢化」しており、それに伴って睡眠不足や生活習慣の乱れ、体力・視力低下、依存症等といった健康課題が懸念されています。世界的に見ても、日本の子どもたちの睡眠時間はとても短いと言われており、本校でも、就寝時刻が遅い児童や、2時間以上メディアを使っている児童が多く、ここ数年でも増加傾向にあります。「早寝・早起き・朝ごはん」と「メディア」のコントロールは、健康的な生活習慣を身につけるための大切な要素となります。メディアは生活を豊かにする一方で、使い方を間違えると心身に悪影響を及ぼしたり、トラブルにつながったりすることもあります。お子さまとメディアについて話し合う際は、家庭ルールを作り、メリットとデメリットを正しく教えていくことが大切です。メディアは、使い方次第で子どもたちの成長を大きく左右します。日常の暮らしの中で、使い方などのルールについてご家庭でもご指導いただければと思います。また、早寝早起き、快適な睡眠のためには、①朝日を浴びてしっかり早起きする、②昼間によく運動をする、③部屋を暗くし、満腹で寝ない（光を遅い時間に浴びると、体内時計はまだ昼だと錯覚します。メディア機器等からの光も刺激になるため、就寝時刻の2時間前には終了しましょう。）④年齢に応じた十分な睡眠時間をとる（低学年は10時間以上、高学年は9時間以上）がポイントになります。最後に、子どもの成長期の生活習慣は心身の健やかな発達を促すとともに、様々な疾患の予防にもつながります。生涯にわたって自立した健康的な暮らしを送れるように、子どもの時期から望ましい生活習慣の確立をめざし、ご家庭と学校が両輪となって、大切なお子さまの成長を見守りたいと考えます。今後ともご協力のほど、どうぞよろしくお願いいたします。

※あさごはん・はみがきのみ、途中からグラフが始まっています。

