十四山東部小学校
NO.4
令和５年７月５日

7月の保健目標：プールのきまりを守ろう

　むし暑くなってきました。ヘルパンギーナをはじめとした夏に流行するかぜも市内で増えています。手洗いやよい生活リズムを心がけ、元気に１学期を締めくくってほしいと思います。また、熱中症予防のため、こまめな水分補給だけでなく、暑いときや外での活動ではマスクを外すことも必要です。学校でも適宜声をかけていきます。ご家庭でもお話いただきますようよろしくお願いします。

※左の感染症の診断を受けましたら、学校までご連絡ください。

だんだんと暑くなってきました！

「汗をかくのは嫌だ」、「汗は汚い・くさい」、「汗をかかないようにしたい」と思う人もいると思います。しかし、汗は体温を調節しているとても大切な存在です！

　人間の体温は 37度前後で一定に保たれています。それは脳が皮ふの暑さを感じると、体温が上がりすぎないように汗をかいて体温を下げているからです。

＼寝苦しい夜に試してみよう／

簡単にできる安眠アドバイス

寝る前から窓を開け通気性をよくして部屋の熱を逃がしておく

アイス枕を使ったり布にくるんだ保冷剤を手や足に当てたりする

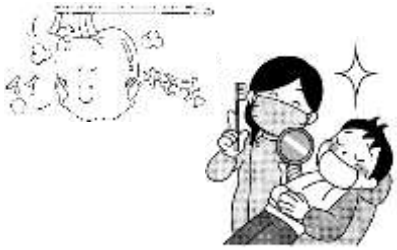
冷房を使うときは設定温度を高めにしてタイマーを上手に活用する

寝る１時間くらい前に、ぬるめのお風呂に入る（半身浴もおすすめ）

6月に「はみピカ教室」を行いました！

「はみピカ目標」に気をつけながら、歯をみがくことができていますか？3年生では、歯の染め出しも行い、自分のみがき方のくせやみがき残しやすい場所について気づくことができましたね。また、ご家庭でお子さんの歯の磨き方や口腔内の確認をしていただき、ありがとうございました。ここ数年の十東っ子の口腔内の様子を見ていると、むし歯のある児童は減少していますが、歯垢や歯肉の状態はあまりよくありません。学校でも、引き続き歯の指導や毎日の歯みがきを充実していきたいと思います。朝・夕の歯みがきを忘れずにできるようにご家庭でもお声がけをお願いします。

歯の優良児童で表彰されました！
おめでとうございます！



【海部学校保健会より】　6年 佐野春優さん、6年 服部莉沙さん
【十東小校長より】　6年 木村賢信さん、6年 関山人士さん

夏休みには、生活リズムカレンダーを行います。
早寝・早起き、メディアの時間のチェックをします。
出校日と始業式には、登校したら担任の先生に出してね！

おうちの方へ

ゲーム依存・ネット依存を防ぐために

タブレットやスマートフォンは子どもたちにとっても欠かせないツールとなり、多くの利便性や楽しみがある反面、『ネット依存』や『SNS疲れ』などの症状が大きな社会問題となっています。夏休みに使用時間が増えるお子さんも多く、夏休み明けの生活リズムの乱れが心配です。まだまだ安全面でも健康面でも大人の支援が必要な年齢です。夏休み生活リズムカレンダーを活用して、夏休み前に、お子さんとメディアの使い方について話していただき、アウトメディアにも挑戦するなど目標を立ててみてください。

【ゲーム依存・ネット依存の体への影響】
・イライラや攻撃的　・生活習慣の乱れ　・遅刻や欠席増加　・視力低下　・運動不足による筋力低下　・成績低下

健康手帳・受診のお願い

個人懇談で健康手帳を配付します。結果をご覧いただき、背表紙内側の１学期の欄にサインか押印し、担任へご返却ください。結果により治療が必要な方は、夏休み中の受診をおすすめします。受診が済んだら、受診報告書を担任までご提出ください

※身長の伸びや体重の増減等ご心配なことがありましたら、養護教諭までご相談ください。

身体測定 校内平均 （4月の結果より）

	身長（cm）		体重（kg）	
	男子	女子	男子	女子
1年	116.6	114.1	23.6	20.4
2年	122.1	124.0	22.9	26.8
3年	130.7	126.5	29.1	25.1
4年	133.6	135.8	30.0	30.9
5年	139.0	141.9	33.7	34.0
6年	145.6	147.9	39.5	40.6