

えがおつうしん



桜並木学園
つくば市立並木小学校
保健だより NO. 4
令和2年6月30日

通常登校が始まり、3週間が経ちました。みなさん、体の調子はいかがですか。そろそろ疲れが溜まっている人もいないのでしょうか。「疲れたな」「最近、体の調子が悪いな」と感じた時は、無理をしないでゆっくり休んでください。また、梅雨が明けるといよいよ夏本番です。熱中症に気を付けながら、元気に夏を過ごしましょう。

【7月の保健安全目標】



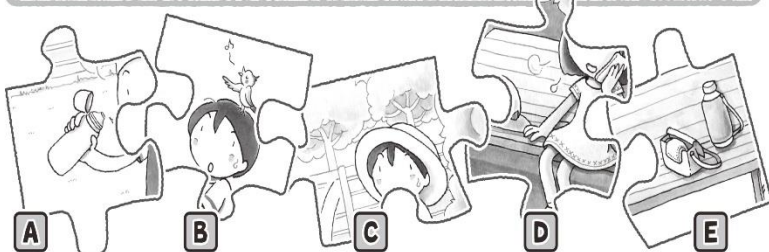
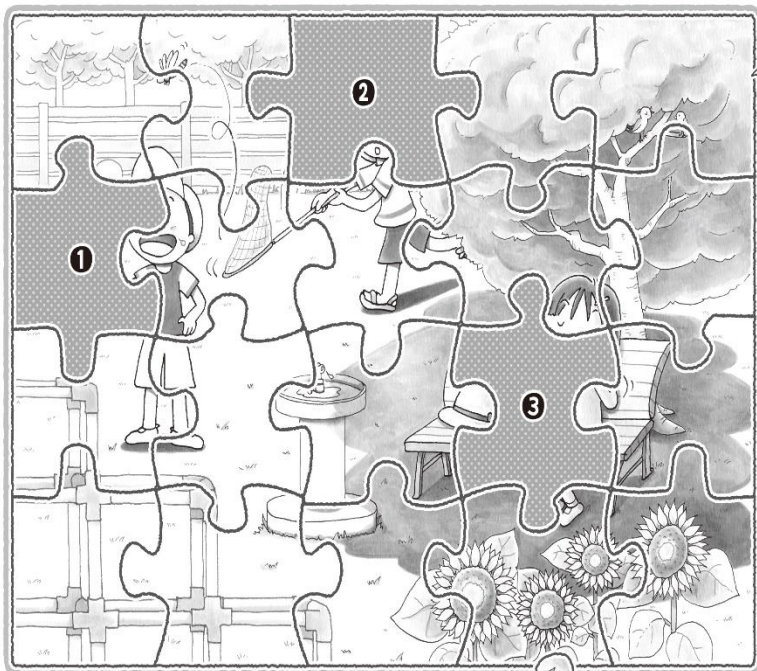
◆保健：熱中症を予防しよう

◆安全：水の事故に気を付けよう



中症対策 どれが正しい？

暑い日に外で遊ぶとき、気をつけることは何かな？ あてはまるパズルのピースを探してみよう。



熱中症対策のポイント

水分補給

のどが乾いたと感じる前に、こまめに水分を。たくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクで塩分も補給しよう。



ぼうし

日ざしが頭や顔に直接当たるのを防いでくれるよ。つばがついている、通気性のいいものを選ぼう。



休けい

木陰や屋根のあるところなど、涼しい場所で休けいしよう。汗や熱がこもっているの、ぼうしは外して。



こんな人は特に注意

- × いつも冷房が効いた部屋にいる
- × 運動をほとんどしない
- × 朝ごはんを食べていない
- × 夜ふかしをしている

あてはまる人は特に注意が必要です。

急に暑くなった日や長い時間外に出る日などは、しっかりと熱中症対策を。



1. 水分をこまめに補給しよう 2. ぼうしをかける 3. 涼しい場所を選んで休めよう 4. 通気性のいいものを選ぼう 5. 夜ふかしをしない

健康チェック

- ☐ 朝ごはんを毎日食べた
- ☐ 外で体を動かした
- ☐ 交通ルールを守った
- ☐ ケガに気をつけて過ごした
- ☐ 好き嫌いせずに食べた
- ☐ 食後の歯みがきをした
- ☐ 夜は早く寝た

チェックの数...

😊 6-7個：その調子！

このまま2学期も健康に過ごせるよう、がんばろう！

😐 3-5個：もう少し！

がんばりたいことは何かな？ 2学期の目標を決めよう！

😞 0-2個：がんばろう！

できそうなことから少しずつ始めてみよう！

「う」のつく食べ物で暑気払い！！

夏の土用の丑の日といえうなぎが有名ですが、他にも「う」のつくものを食べると、元気に夏を過ごせると言われています。

○うなぎ…タンパク質・脂質・ビタミンが豊富。栄養価が高く、夏バテ防止にも最適です。

○うどん…消化しやすく、胃腸にもやさしい。食欲が落ちているときにもおすすめです。

○梅干し…疲労回復効果があるクエン酸がたっぷり。夏に不足しがちな塩分補給にも。



【7月も健康診断が続きます！】～事前の準備をしよう～

7月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2 聴力検査 (2・5年)	3 聴力検査 (1・3年)	4
5	6	7 せいけつ調べ	8 歯科検診 (5・6年)	9 歯科検診 (3・4年)	10	11
12	13	14	15	16 歯科検診 (1・2年)	17	18



◆各検診の準備等について

聴力検査	前日に耳そうじをしておきましょう。また、レシーバーから聞こえる音はとても小さいので、静かに待ちましょう。
歯科検診	むし歯や歯周病がないか調べます。当日の朝は、しっかり丁寧に歯を磨きましょう。

◆今後の健康診断予定について

夏休み前の健康診断は、表の通りになります。内科検診・眼科検診・尿検査は9月以降に実施しますので、詳しい日程が決まり次第お知らせいたします。

あなたのむし歯は 平均より多い？少ない？

令和元年に12歳の人の永久歯を調べると——
一人あたりのむし歯の数は、平均0.7本でした。
(これは治療済みの歯と、まだ治療していないむし歯と、ぬけた歯を足した数)。

ここで問題。今から32年前の12歳の人のむし歯は平均何本？
① 1.54本 ② 3.1本 ③ 4.35本

答えは③4.35本。ちなみに22年前は3.1本で、12年前は1.54本です。むし歯はどんどん減って、今では1本でもあれば平均より多いなんて。すごく優秀ですね。

みなさんもしっかり歯をみがいて、むし歯ゼロをめざしましょう！

※「学校保健統計調査（文部科学省）」より

<保護者のみなさまへ>

○健康診断，学校生活における保健安全面でのお知らせがあります。よろしくお願いいたします。

①水筒について	<ul style="list-style-type: none"> 水筒は年間を通して持参可能です。 水筒の中身は、夏日となる5月から9月までの期間は、熱中症予防のため水やお茶に加えて、薄めたスポーツドリンクも可とします。※生活習慣病予防のため、スポーツドリンクは1.5倍以上に薄めてください。
②文部科学省マスクについて	<ul style="list-style-type: none"> 文部科学省からの布マスク(2枚目)を一人1枚配付いたします。学校でも目視にて確認しましたが、万が一不良品がありましたら、お知らせください。
③健康診断結果について	<ul style="list-style-type: none"> 学校で行う健康診断は、学校生活に影響がある病気や異常の「疑い」を見つけるためのものです。受診をすすめるお知らせを受け取りましたら、なるべく早く専門医で診ていただきますようお願いいたします。 視力検査結果のお知らせは視力 B 以下のお子さん、歯科検診結果のお知らせは全員に配付いたします。
④健康観察表ツールアプリ LEBER(リーバー)について	<ul style="list-style-type: none"> 毎日の入力をご協力いただきまして、ありがとうございます。感染症予防のため、今後もよろしくお願いいたします。 お手数をおかけしますが、午前7時30分までに入力してください。

【今月のひとこと】

学校が再開してから3週間が経ちました。みなさんが保健室に来た時や委員会活動を通してみなさんとお話できて、とても嬉しいです。保健室前のまちがいさがしを一生懸命チャレンジしているみなさんの姿がキラキラとしていて、頼もしいです。新しいまちがいさがしになったので、ぜひチャレンジしてくださいね★

