



ほけんだより

平成30年7月20日夏休み号
 新神田小保健室 No. 6
 ☆うちのひとと読みましょう☆

いよいよ夏本番☆



あしたから夏休みですね。一学期最後の一週間は本当に暑いなかみなさんよくがんばったと思います。

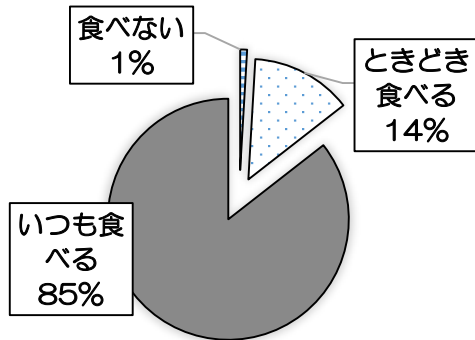
さて、夏休みに大切にしてほしいのが「時間」です。ご飯やお風呂など生活のベースになる時間や、勉強・遊びなどの時間、休む時間など、一日の中でバランスよく過ごせるようにしましょう。メリハリのある生活で、暑さに負けず、心も体も充実した夏休みにしましょう。



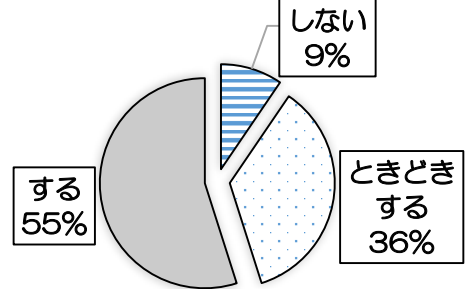
新神田っ子の生活習慣は？

7月に「毎日の生活ふりかえり」カードを実施しました。

朝ごはんは食べていますか？



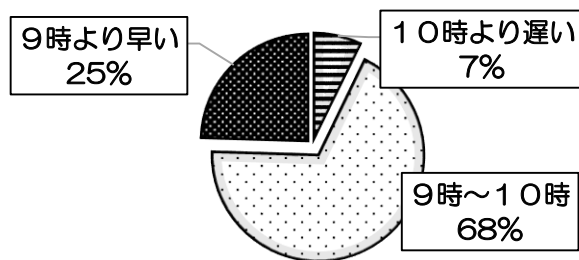
進んで運動をしますか？



朝ごはんはいつも食べる、ときどき食べる人がほとんどでした。主食や副食（おかず）をバランスよく食べられるとよりいいですね。朝は時間がないかと思いますが、これからもよろしくお願ひします。

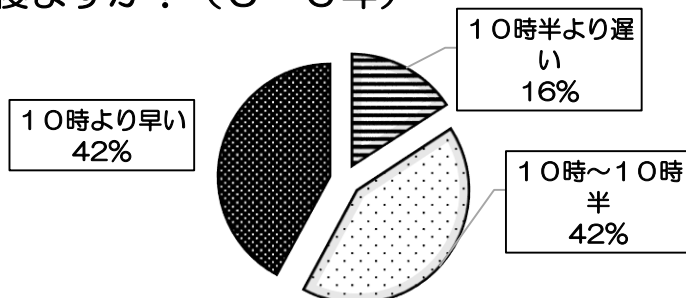
運動についても進んでする、ときどきするという人がほとんどでした。しない人が9%いましたが、小学生での運動習慣が将来の運動習慣につながります。遊びながら運動する習慣を身につけていきましょう。

何時に寝ますか？（1～4年）



睡眠は、1～4年生では10時より遅く寝る人が7%、5・6年生では10時半より遅く寝る人が16%いることが気になります。

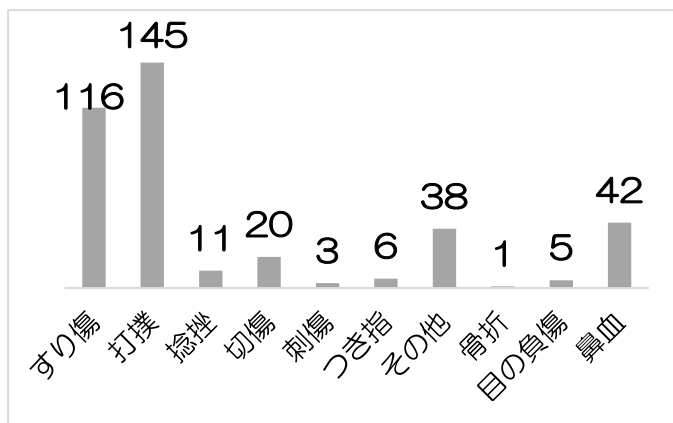
何時に寝ますか？（5・6年）



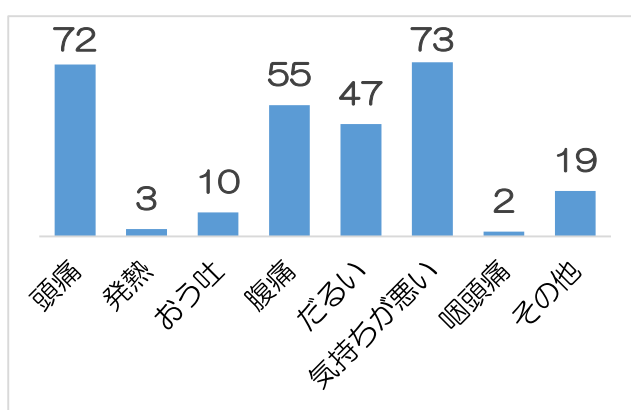
夜の過ごし方を家庭でも振り返ってみてください。生活リズムが乱れがちな夏休みに睡眠をしっかりととり、心身の調子を整えていきましょう。

1学期の保健室

○けが



○びょうき



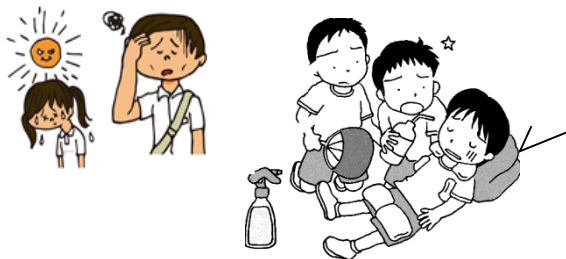
外科的理由が388件、内科的理由が281件、合計669件でした。2学期以降も児童が生き生きと学校生活を送れるようにご家庭での健康観察をよろしくお願いいたします。

熱中症を予防しよう！

熱中症は予防することができますが、今年の夏も気温が高くなりそうです。外での遊びや運動だけでなく、室内で過ごしているときも予防のためにできることをしっかりしましょう。

熱中症になりやすい人

- ・体調が悪い人(朝食抜き、寝不足、疲労)
- ・普段から運動をしていない人
- ・暑さに慣れていない人
- ・病気の人(下痢などで脱水症状がある人)



熱中症が起こりやすい環境

- ・気温が高い
- ・風が弱く湿度が高い
- ・日差しが強い
- ・照り返しが強い
- ・急に暑くなった



熱中症の応急手当

- ①涼しい場所へ移動
- ②体温を下げる
 - 衣服をゆるめる
 - 首、わきの下、足の付け根を冷やす
 - うちわであおぐ
- ③水分補給 *自力で水分が摂れないときや呼びかけに答えられない場合は急いで救急車を。



夏休みを利用して、治療のすすめをもらった人は受診をしましょう。

保護者の方へ

- 1学期は保健関係書類の提出をありがとうございました。
- 2学期以降もよろしくお願いいたします。