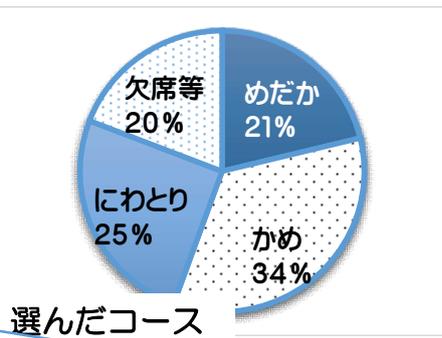
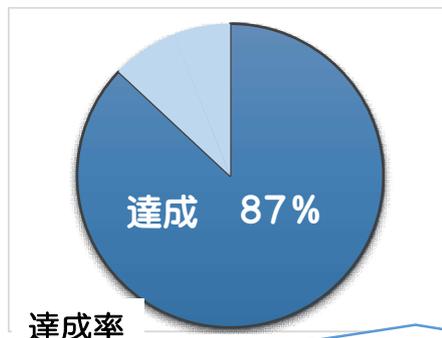




## ◆「だんらんデー」スタート 6月の結果発表！



めだか	ごはんを食べる時にテレビを消す
かめ	テレビとゲームあわせて1じかんより少なくする
にわとり	今日はテレビを見ないでゲームもしない

今年度最初の家族だんらんデーの結果は上のとおりです。お忙しい中取り組んでいただきましてありがとうございました。7月のだんらんデーは13日（水）です。アウトメディアに挑戦するとともに、ぜひ家族との語らいの時間にしていだければと思います。



## ◆水泳が始まっています。引き続き、健康観察をお願いします。

毎朝の検温、健康観察、記録と、朝の慌ただしい時間に、継続的に取り組んでいただきありがとうございます。また先週から水泳の可否欄もありますのでよろしくお願いします。

水泳が始まると、皮膚や目の感染症が気になってきます。水いぼやとびひは、それぞれ「伝染性軟属腫」「伝染性膿痂疹」といわれ、出席停止には至らない感染症です。症状は子どもさんによって異なりますので、水泳の可否については、かかりつけのお医者さんにご確認いただければと思います。

## ◆熱中症の予防は、十分な睡眠と朝ごはんから

熱中症の予防には水分補給が不可欠ですが、水分だけで補うのは難しいものです。そこで朝食が大切になってきます。朝食をとることで、水分だけでなく塩分もとることができます。活動のエネルギー補給と熱中症の予防の大きな2つの役割を担う朝食、この時期は特に必ず食させたいものですね。



## ～2学期のスムーズなスタートにつながる夏休みの過ごし方を～

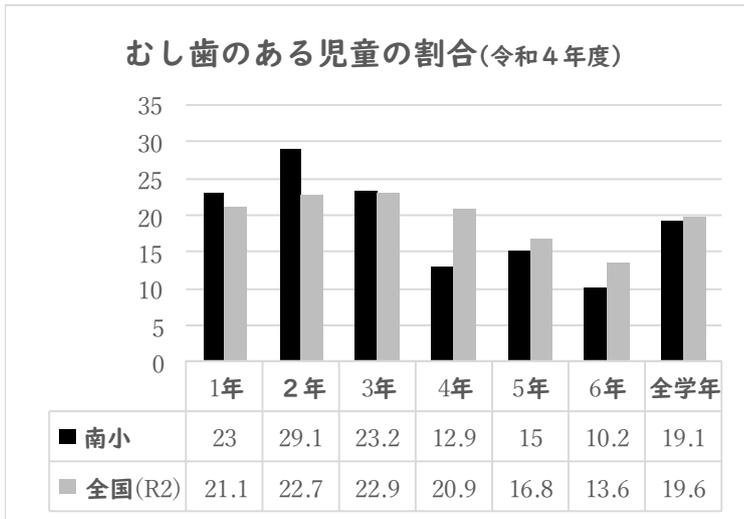
- ◆現在の生活リズムを崩さず、寝る時刻、起きる時刻を一定にして、朝食は必ず食べるようにしましょう。ゲームやネットはルールを決め守らせましょう。目標を持って過ごせるとより良いと思います。
- ◆歯や視力の受診のお勧めが届いているご家庭は、むし歯の治療、専門医での視力検査を済ませましょう。視力低下の原因は近視だけとは限りません。一度は専門医による検査をお勧めします。治療が済まれましたら用紙をお出してください。（\*裏面にデータがあります。）
- ◆コロナの感染がなかなか収まりません。丁寧な手洗い、マスクを外しているときの相手との距離の確保、話さないなど、コロナ予防を継続しましょう。

## ★「すこやかノート」について

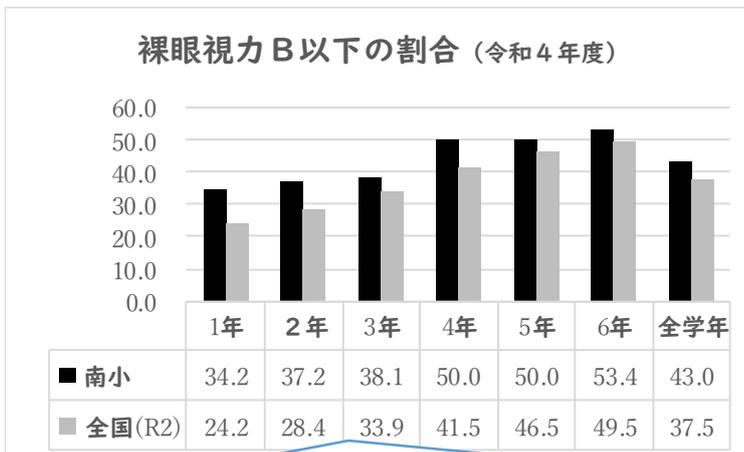
終業式に個人の健康の記録である「すこやかノート」をお配りします。今回は健康診断の結果をお載せしています。目を通していただき2学期の始業日にご提出ください。

資料

1 健康診断の結果（むし歯・視力低下）



低学年が全国平均を上回っています。先日は熊本県の1歳半の幼児のむし歯保有率が全国ワースト1という報道もありました。乳歯の健康は生え替わる永久歯の質にも影響します。夏休み中も、甘いおやつは控える、だらだら食べない、特に寝る前の歯みがきを丁寧に行うなど、基本的な習慣を続けていただければと思います。



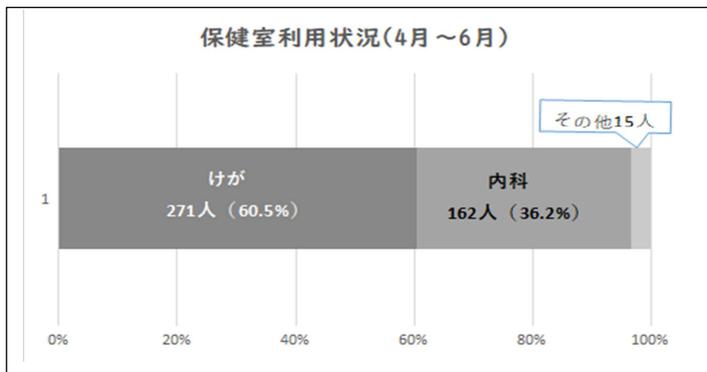
むし歯を放置すると…永久歯の質が低下する。

- ① 痛みが出ることで柔らかい食べ物を好むようになる。
- あごの発達に影響し、歯並びの問題が出る。
- ・ 偏食になり、栄養が偏る。
- ② 発音への影響が出る。



全学年で全国平均を上回っています。全国平均は過去最多になっています。視力低下の低年齢化も心配されます。デジタル機器の使用開始年齢をできるだけ遅くする、使用中は適宜休憩をはさんで目を休めるなど心がけたいですね。

2 保健室利用状況



主なけがの種類	
擦り傷	105人
打撲	55人
目の異常 (目の打撲、かゆみ等)	21人

主な内科の種類	
頭痛	65人
気分不良	40人
腹痛	30人

けがによる来室者が6割でした。ほとんどが軽傷で、医療機関に行くような大きなけがは少なかったようです。2学期も熱中症を予防し、けがなく安全に過ごしてほしいと思います。