ほけんだより

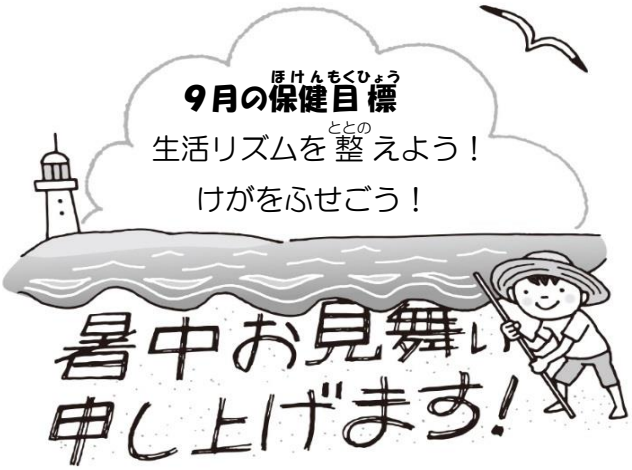
2018.8.29
NO.6
鏡西部小学校

家の人と一緒に読みましょう

夏休みは元気にすごせましたか？
２学期がスタートしますが、運動会などの行事がたくさんあります。今年は、昨年よりも暑さがとても厳しいです。体調をくずさないためにも早ね、早起き、朝ごはんを心がけましょうね！

９月の保健目標

生活リズムを整えよう！
けがをふせごう！



８･９月の保健行事

- ８/３０（木）　身体測定・視力検査
- ９/１０･１１（月）（火）　元気もりもりカードの取組

７月の「げんきもりもりカード」の集計結果！

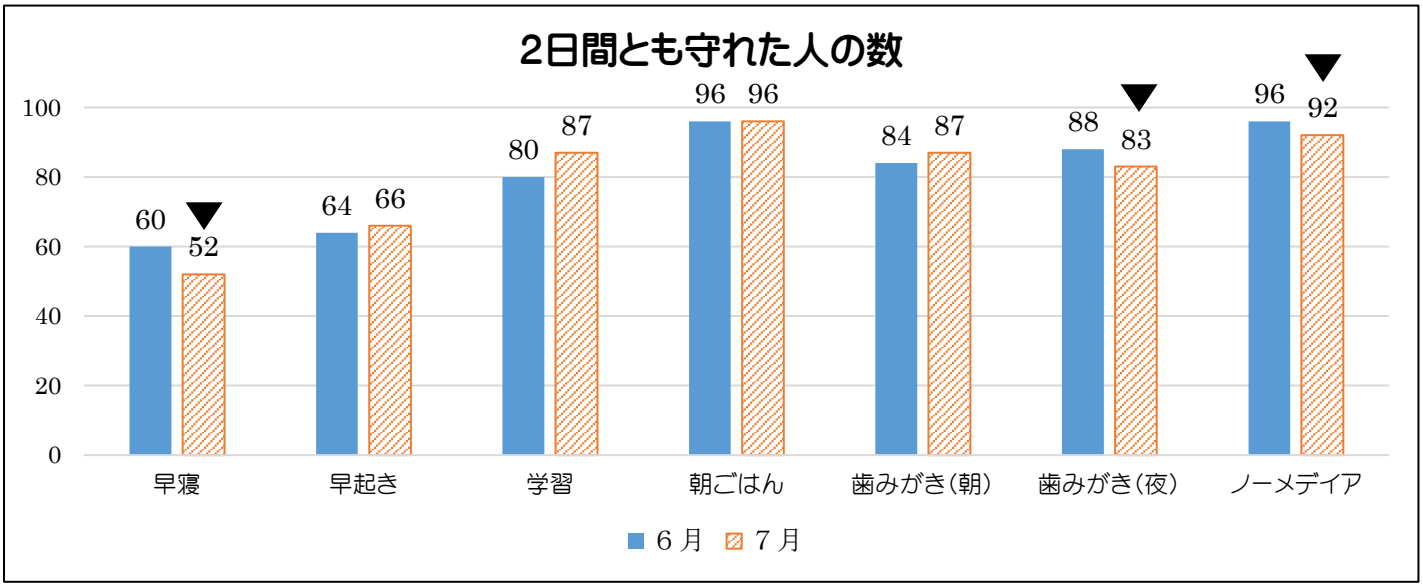
	０日	１日	２日
早寝	４	７	１２
早起き	４	４	１５
学習	０	３	２０
朝ごはん	０	１	２２
朝歯みがき	１	２	２０
夜歯みがき	０	４	１９
ﾉｰﾒﾃﾞｨｱ	１	１	２１

全項目パーフェクト（２日間とも○）９名！

７月の取組はどうでしたか？
７月は６月にくらべて２日とも守れた人が少なくなっていました。特に、早寝ができていない人が多かったので、次回は守れるようにがんばりましょう！

各項目０日をなくそう！

２日間のうち１日でも守れるようにがんばりましょう。
２日間とも守れている人は続けていけるようしましょう。



★早寝、歯みがき（夜）、ノーメディアが減っています。次回は２日間とも守れるようにがんばりましょう！

運動会の練習が始まります！

★けがをふせぐ5つのポイント

○すいみんを十分にとる
○手足のつめを短く切る
○朝ごはんをしっかり食べる
○準備運動をする
○自分にあったくつをはく

★熱中症に注意しよう

睡眠不足は熱中症になる原因にもなります。
夜はできるだけ早く寝て、朝ごはんを必ず食べてきましょう。
水分をこまめにとるために、水とうを持ってきてもよいです。
毎日水とうをきれいに洗って、衛生にも気をつけましょうね。

運動会前の足元チェック

サイズが合っていないくつを履いていませんか？　くつがケガの原因になることもあります。自分の足元、早めにチェックしておきましょう。

- □ くつひもはほどけていませんか？ちぎれそうになっていませんか？
- □ つま先がくつの先端にぶつかっていませんか？きつくないですか？
- □ くつの表面がすり切れたり穴が開いたりしていませんか？
- □ くつ底がすり減って滑りやすくなっていませんか？

ケガ予防も走る準備も万全に。当日は救護席から応援しています。ガンバレ！

7月20日（金）学校保健委員会を開催しました！

【協議内容】

▶食物アレルギー対応について（学校栄養職員　松本先生）
小学校を中心に増加傾向。体調不良を訴えた場合の対応や分からない時はきちんと病院で診療する。

▶環境衛生検査について（学校薬剤師　宮﨑先生）
一学期に、プール、給食施設、理科室・保健室の薬品等検査を行った。特に問題なし。

▶就学前の地域の実態について（保健師　矢野さん）
〈１歳半、３歳児検診でのアンケートより〉
・検診の受診率について、鏡西部校区は１００％である。
・朝食摂取…子どもは８３％。母親は高いが、父親は低い傾向である。
・就寝時間が遅い傾向である。家族全員で協力して早く寝られるように工夫を。

▶指導・助言（学校歯科医　岡田先生）
〈　缶コーヒー飲料・清涼飲料水の糖質量について　〉

・容器に糖質の表記がないため、気付きにくい。取り過ぎる傾向がある。
・液体はいっきに血糖値が上がるため危険。（糖質中毒→糖尿病）
・水分補給のためには、糖も必要。スポーツ飲料等を薄めて飲むとよい。
・人間の体はブドウ糖から吸収する。よって果糖は脂肪になりやすい。

★夏は特に摂取する機会が多いと思いますが、糖の取り過ぎには十分に注意しましょう。
血糖値が上がりにくい工夫を家庭でも考えてみましょう！