



すくすく



NO. 4

R4. 7. 4

東陽小保健室 板鞍

7月のほけんもくひょう『夏を元気にすごそう』

あつという間に梅雨が明け、長くて厳しい夏が始まりました。登下校中に少し歩いただけでも汗をたくさんかく季節です。こまめな水分補給と汗のしまつをわすれないようにしてくださいね。

八代市をふくめ、熊本県内で新型コロナウイルス感染者数が増加しています。感染症対策をしながら、今年の夏も元気にのりきりしましょう！



感染症×熱中症対策を ~暑い季節に気をつけよう~

マスク



水分補給



マスクをしていると、のどのかわきに気付きにくいです。のどがかわく前に水分をとりましょう。

エアコン



換気

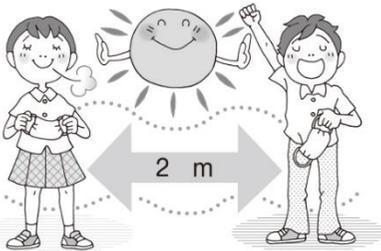


エアコンはとめずに、こまめに換気しましょう。

マスク



距離



暑いときは、距離をとってマスクをはずしましょう。

食事



睡眠



コロナや熱中症にならない体力づくり、基本はしっかり食べて、寝ることです！

歯と自分をみがこう！



先月、5年生が全国小学生歯みがき大会に参加しました。

映像を見ながら、歯ぐきのナゾを知り、4つのサイン（色・形・かたさ・出血）で自分の歯ぐきをチェックしました。歯と歯ぐきの大切さを学習しました。

歯のみがき方の基本やデンタルフロスの使い方とも学びましたね。5年生のみなさんも上手にフロスを使っていましたよ。

毎日のよい習慣が「健康の基本」です！ぜひこれからも実践していきたいですね。



アンケートの結果です

6月に熊本地震と新型コロナウイルス感染症についての心と体の調査を行いました。

「新型コロナウイルス感染症について心配なこと、不安なこと、悩みはありますか？」

「ある」と答えた人は全体で15人いました。

気になっていることがある人は、家族や先生に話してみてくださいね。

どんなことが不安？

- ・新型コロナウイルス感染症のこと
- ・体力のこと
- ・運動会などの学校行事のこと
- ・健康のこと

など



* 健康診断について

おうちの方へ



先月、健康診断の結果を配付しました。早速受診していただき、ありがとうございます。未受診の方は早めにお問い合わせいたします。また、学校での健康診断は、病気の診断をするのではなく、あくまでも疑いを選び出すもので、受診され「異常なし」の場合もありますので、ご理解をお願いいたします。

歯科受診率
40.0%

視力受診率
25.0%

6月のノーメディアデー 3日間の実施は61人中59人(96.7%)

6月のノーメディアデーに 3日間毎日取り組んだ人は61人いました。たくさんの方がノーメディアデーに取り組んでくれて、とてもうれしいです。

6月のノーメディアデーは平日でした。5月よりたくさんの方がAコースに取り組んでくれました。学校から帰ってからの過ごし方を見直すきっかけになれば、いいですね。

おうちの方、ご記入へのご協力ありがとうございました。

*ノーメディアカードの記録より

【感想や気づき：子どもとおうちの方】

- ・ 3日間、Aコースだったからうれしかったです。
- ・ 今回も会話が多くできて、顔を見て話をすることができました。
- ・ ルールを守ってAコースをめざしました。
- ・ ノーメディアは自分で意識しながらやっていましたが、早起きがなかなかできませんでした。
- ・ ノーメディアデー以外も使う時間を意識したいと思います。
- ・ メディアをがまんするのではなく、他のことに興味をむけられるようにしたいです。
- ・ 帰ってきてからすぐに宿題をして、その後洗濯物をたたんだりしてくれているので、すごく助かります。

【ありがとう運動の結果】

ありがとう運動＝子どものお手伝いに感謝をしめす運動です。

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	計
○	4	6	6	5	10	5	36
△	1	4	3	0	2	2	12
×	1	1	0	0	1	2	5
未記入	0	0	3	1	0	4	8