

7月

ほけんだより

桜小 保健室

2018.7.18

なつやすみもけんこうに!

な おしておこう
調子や具合のよく
ないところ



むし歯などは、この
休みを使ってちりよ
うをすませよう。

つ めたいもの
あっさりしたもの
ばかり食べてない?



一日3食、いろいろな
食品でバランスよく栄
養をとろう。

や りすぎ注意!
ゲームやネットは
時間を決めて



すいみん不足やうん
どう不足にならない
ようにしよう。

す いづんを
こまめにとって
熱中症予防



汗をいっぱいかいた
ときには塩分も一緒
にとろう。

み ださない
生活リズムは
いつもどおりで



休みの間も、はやね
・はやおきを心がけ
よう。

<夏休み健康カレンダーの内容>

	はやね・はやおきを しましょう。		すずしい時間に 運動をしましょう。
	げんきに あいさつ をしましょう。		テレビやゲーム の時間を決めま しょう。
	あさ と夜は、かならず 歯をみがきましょう。		

保健室から『夏休み健
康カレンダー』を配り
ます。夏を健康にすご
すために、おうちで
取り組みましょう。



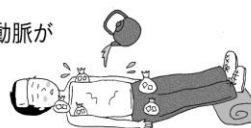
おうちの方へ

熱中症は『FIRE』で応急処置

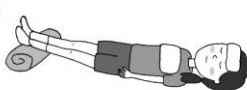
F Fluid…液体（水+塩分）の経口摂取または点滴
意識がある場合はスポーツドリンクなどを飲ませる。
意識がもうろうとしていれば、できるだけ早く点滴を行う



I Ice…身体の冷却
衣服を脱がせる/氷嚢などで首筋・わきの下・足の付け根など、太い動脈が
通る部位を冷却/水を体に吹きつける/うちわや扇風機で風を送る



R Rest…運動の休止・涼しい場所で休む
涼しい場所（木かげなど。可能であれば
冷房のある部屋）で休ませる



E Emergency…「緊急事態」の認識・119番通報
119番通報（救急車の手配）/意識状態・体温のチェック/
現場での状況、気温、運動の強度・時間などを救急隊員に説明



近頃、各地で猛暑日と
なり、熱中症が心配され
ています。

7月の体重測定の際
には、熱中症の予防と早
めの処置の大切さにつ
いて話をさせていただきました。

夏休み中は、お子さま
だけで過ごすこともあ
るかと思います。熱中症
対策をしっかりとって
いただきますようお願い
いたします。



歯みがき指導より

★歯みがき指導プリントについて（5年生は、実施していません。）

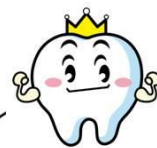
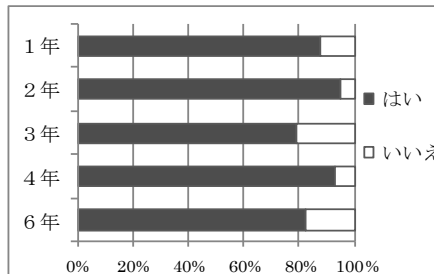
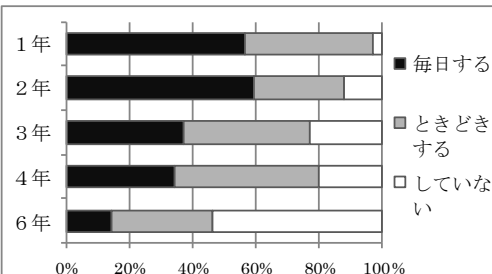
6月には、ご家庭での歯みがきチェック・アンケートにご協力いただきありがとうございました。

<アンケートの結果>

◆毎日仕上げみがきをしていますか？（1～3年）

◆歯みがきの後、みがき残しがないかチェックしていますか？（4・6年）

◆お子さまは歯科医院で定期検診を受けていますか？



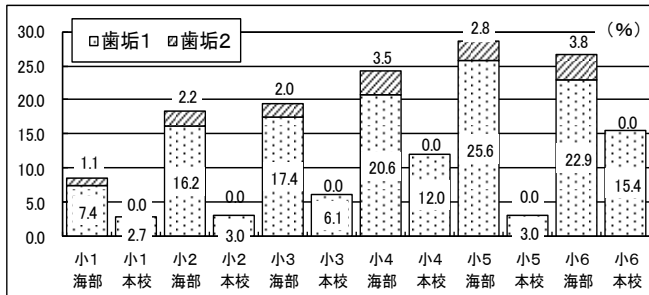
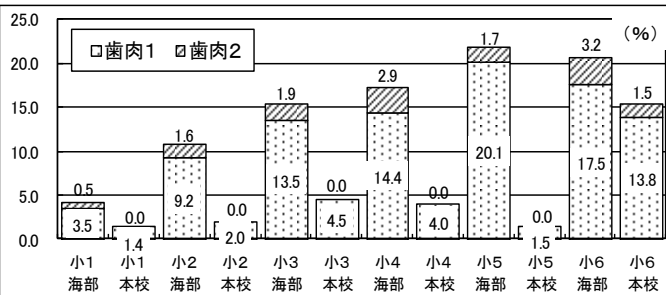
定期検診に通っている人は、全校児童の88%でした。歯科検診の結果では、昨年よりも『歯肉1』『歯垢1』と診断された人が増えていました。

毎日の仕上げみがきや、みがき残しのチェックをよろしくお願いします。

歯科検診の結果より

◆歯肉の状態 1：歯肉に軽度の炎症あり 2：歯周疾患あり

◆歯垢の状態 1：若干の付着あり 2：相当の付着あり



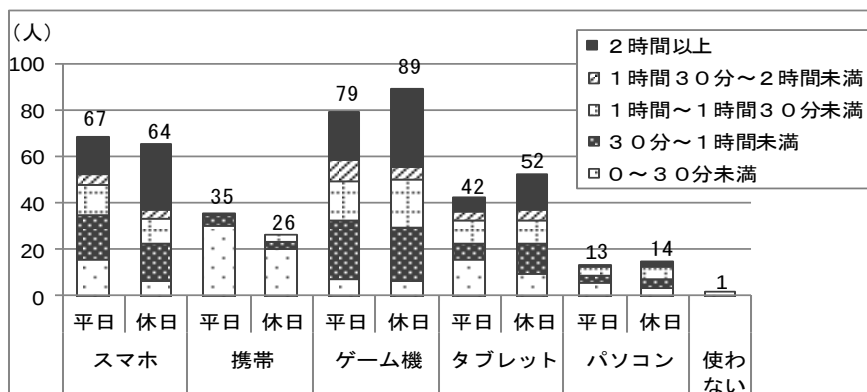
スマホ・ゲーム機などの利用について

6月に、5・6年生127名を対象に、スマホ・ゲーム機などの利用についてのアンケートを実施しました。

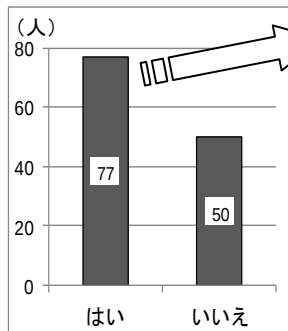
<アンケートの結果>

◆ふだん家で使っているものは何ですか？（使っているものすべて）

また、1日に使う時間はどれくらいですか？



◆あなたの家では、使い方にルールがありますか？



◆それは、どんなルールですか？

- ・親に声をかけてから使う。
- ・時間を守る。（1日〇〇分など）
- ・宿題が終わってから使う。
- ・アプリを勝手に入れない。
- ・課金は禁止。
- ・知らない人とメール・ラインはしない。
- ・勉強・運動時間により、使用時間を決める。

- ・使用は夜〇〇時まで。
- ・YouTubeは親のいるところで。
- ・外に持ち出さない。
- ・ご飯中は使用不可。
- ・2階で使用しない。
- ・設定を変更しない。



※その他にも、さまざまなルールがありました。