

# ほけんだより 7月

R1. 7. 12  
 本田小 保健室  
 No.9

7月になり、いよいよこれから夏本番です。学校では水泳指導が行われています。水泳は体を鍛えるにはとてもよい運動です。しかし、普段陸上で生活している私たちが水中という環境で運動をしますから、日常生活において十分な健康管理が必要です。「昨日は寝るのが遅くなって朝ごはんもあまり食べていないけど... 暑いから入っちゃえ!」「大丈夫、それくらい!」「熱? いいよ適当で...」それではよくありません。通常と違う活動のときには、しっかりと健康管理を重ねてお願いいたします。

**フールカード** はんこを 押す前に... **保護者の 健康CHECK!**

1. 顔色は普通ですか?
2. 睡眠は充分にとれましたか?
3. 朝食はしっかりと食べましたか?
4. 目・鼻・のど・耳に 異常はありませんか?
5. 下痢はしていませんか?
6. ショクシヨクした傷はありませんか?
7. 爪は短く切ってありますか?
8. 熱はありませんか?

安全で楽しい 水泳の授業のために

保護者の方の ご協力をお願いします!

## カットバンなどをしてフールには入れません!

- 理由1 傷口が化膿する可能性があります。
- 理由2 はがれたカットバンが浄化装置故障の原因になります。
- 理由3 フール水の汚染につながります。

※多様な絆創膏が市販されていますが、どんな絆創膏であろうと貼ったまま入水はできません。

あさ **朝ごはん** 食べているか食べていないかで **こんなに違う**

<p><b>OK</b> 食べていると</p> <p>げんき かつどう 元気に活動できる</p> <p>べんきょう しゆうちゆう 勉強に集中できる</p> <p>うんちが出てすっきり</p>	<p><b>NG</b> 食べていないと</p> <p>げんき で 元気が出ない</p> <p>なんたかぼんやり・イライラ</p> <p>べんひ いた 便秘でおなかが痛い</p>
---	---

みなさん、朝ごはんはしっかりと食べてきていますか? 朝ごはんを食べていないと、ねている間にかいた汗で不足した水分や塩分が補給できません。そのため、汗をかきにくくなり、**熱中症**になりやすくなってしまいます。

はや 早起きを心がけて、時間に余裕をもつて朝ごはんを食べるようにしましょう。

どっちがいいかな?

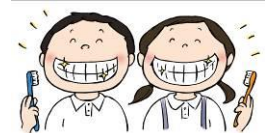
# 学校保健委員会が行われました



7月3日(水)15時30分より、本校コンピューター室にて第1回学校保健委員会を開催しました。学校医の小島先生、学校歯科医の赤松先生、学校薬剤師の上松先生、PTAの方々にご出席いただきました。ありがとうございました。協議等の内容についてご報告いたします。

## 定期健康診断の結果について

- 〈 身長・体重について 〉
  - ・各学年男女ともにばらつきはあるが、だいたい市平均を下回っていた。
  - ・肥満傾向児童が増加した。
- 〈 内科・耳鼻科・眼科について 〉
  - ・アレルギー疾患をもつ児童の割合は、市平均と比べて高かった。
  - ・裸眼視力1.0未満の児童の割合は、市平均と比べて低かった。
- 〈 歯科について 〉
  - ・一人平均う歯(むし歯)数が市平均を下回ったが、歯肉炎のある児童の割合は増加した。



## すくすくけんこうアンケートの結果について

- 〈 家庭での生活の様子について 〉
    - ・遅寝、遅起きの児童が多い。
  - 〈 メディアについて 〉
    - ・「帰宅後、メディアを2時間以上使用する」と回答した人が約3割であった。
- 昨年度からの傾向として、高学年に2時間以上使用する児童が多く、2時間以内を守ることができていない児童とできていない児童の二極化が起きている。
- ・ほとんどの児童が寝る1時間前にメディアから離れることができていない。
  - ・約6割の家庭で、メディアルールを決めていない、また、守れていない。



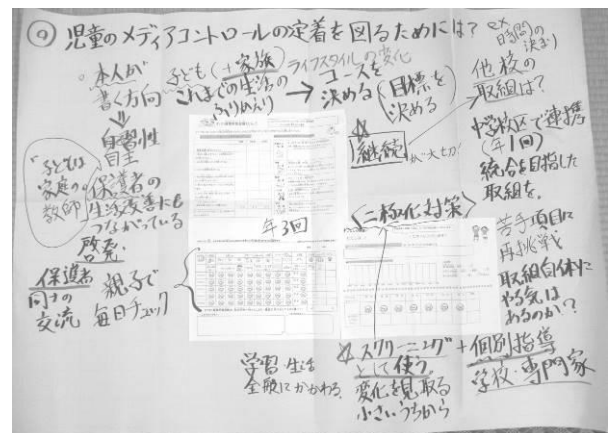
## 協議 テーマ：児童のメディアコントロールの定着を図るためには？

上記の結果より、「児童のメディアコントロールの定着を図るためには？」というテーマについて、「貯健通帳」の取り組みをもとに協議を行いました。その中で、以下のようなことがあげられました。

- ・二極化対策として、貯健通帳の結果を見取り、スクリーニングし、個別指導につなげていく。
- ・貯健通帳上部の振り返りの欄は本人に書かせる。下の欄は親子で毎日チェックしていく。
- ・継続が大切。他校の取り組みについての情報もふまえて実施して欲しい。
- ・児童が興味をもち、やる気につながるような取り組みをしてほしい。

などです。

上記以外にも、さまざまなご意見をいただきました。また、学校医の先生方よりご指導・ご助言をいただくことができました。今回の学校保健委員会で得たものをこれからの保健教育活動に生かしていきたいと思っております。ありがとうございました。



↑こんなにたくさんのご意見をいただきました。