ほけんだより

78

夏休み号

深谷小学校

もうすぐ夏休みです。その前に、１学期は健康にすごせましたか？自分の生活をふりかえってみましょう。気持ちよくすごせたかな？お友だちとけんかはしなかったかな？ケガや病気はしなかったかな？

1学期の保健室利用のまとめ

単位：人

	４月	５月	６月	７月	合計
ケガ	６９	１６９	１３１	７０	４３９
病気	３３	５６	６０	１７	１６６
合計	１０２	２２５	１９１	８７	６０５

７／１１現在、記録に残っている分の集計結果です。

この内訳は・・・

☆ケガの多かった曜日＝金曜日
☆最も多かったケガ＝すりきず
☆ケガの多かった学年＝１年生
☆ケガの男女比＝男子

☆体調不良の多かった曜日＝金曜日
☆最も多かった症状＝頭痛
☆多かった学年＝４年生
☆病気の男女比＝女子

健康診断の結果、むし歯などの病気は休み中には治そう!

定期健康診断の結果、異常や病気の疑いがある人には通知しています。いまだに受診していない人もいます。夏休み中には受診し、健康な２学期にしましょう。

長い夏休みも元気にすごそう!

早寝・早起きをして、体内時計をくるわせないようにしましょう

休みが続いているからと夜おそくまで起きてテレビを見ていたり、ゲームをしたりしていると、次の日の朝は早起きできなくなります。

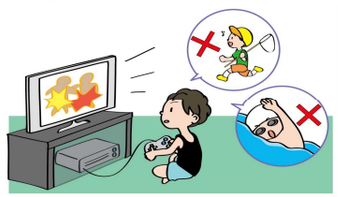
不規則な生活が続くと病気から体を守る「免疫力」が低下してしまいます。そうすると体調をくずしやすくなってしまいます。

熱中症に注意しながら体を動かしましょう

暑さにまけないで、元気に体を動かしましょう。熱中症対策のために帽子をかぶり、こまめに水分補給をしたり、こまめに休けいをとったり、無理をしないようにしましょう。

冷房病にならないように、エアコンの使い方をくふうしましょう。

テレビやゲームは時間を決めましょう。脳の発達段階にゲームばかりしていると、脳の一部の働きが悪くなり、「ゲーム脳」になってしまいます。



1日3食、栄養のバランスを考えて食べましょう

朝ごはんは必ず食べるようにしましょう。朝ごはんを食べると体が目覚め、排便しやすくなります。生活リズムも整いやすくなります。

スポーツ飲料や清涼飲料水を飲み過ぎないようにしましょう。むし歯や肥満・ペットボトル症候群になる危険があります。

おやつは時間と量を決めて、ダラダラ食べないようにしましょう。冷たいもののとりすぎにも注意しましょう。

虫や危険な生きものに注意しましょう

野山や川・海へのレジャーに行く機会も多くなります。服装に注意しましょう。