



ほけんだより

R1. 7. 22
塩尻小学校 保健室
No.5

もうすぐ夏休み

もうすぐ夏休みが始まります。いろいろ楽しいことが待っていると思うとわくわくしてきますね。長い夏休みなので、過ごし方も大事です。健康に気をつけて、やりたいことをいっぱい楽しんで、いい夏休みにしてください。今年、蒸し暑い日が続き、なんとなく元気の出ない人もいますが、夏休み中も「早寝・早起き・朝ごはん」でがんばってくださいね。



元気いっぱい、楽しい夏休みに!!

熱中症
外出するときは
●帽子をかぶろう、
●なるべく日がけを
避こう。
水分補給は
●こまめに、お水で、
●1日1.2リットル
を目安に。

虫さされ
虫にさされたら
●さされたところを、
水で洗い流そう。
●汗や水分をふき取り、
かゆみに薬をつけておこう。

日焼け
外出するとき
●日焼け止めを塗ろう。
●帽子をかぶろう。
●ビビビしているとき
●冷たいタオルで冷やそう。
水ぶくれがぬるときは、
皮むらずに、皮膚科へ。

事故
に気をつけよう
●交通ルールを守ろう。
●「立ち入り禁止」のところに、
絶対に入ってはいけません。
●プール、川など、水の中で
遊ぶときは、必ずライフジャケットを着よう。

※この冊子は、塩尻市立塩尻小学校の発行です。

~夏の感染症に 気をつけましょう~

このところ上田市内でも、手足口病や水ぼうそうにかかる人がでてきます。プール熱などもこの時期出ます。感染症の疑いのあるときは、早めに主治医の先生に診てもらいましょう。「手洗い、うがい」で感染症には気をつけましょう。



夏に多い感染症

手足口病

口の中や手足などに発疹が出ます。熱が出ることもあります。



ヘルパンギーナ

39℃以上の高熱が出て、のどに小さな水疱がたくさんできます。



咽頭結膜熱 (プール熱)

39℃前後の高熱が出て、のどが痛くなり、目が充血します。



かかってしまったら



のどや口内の症状があるときは、脱水にも注意が必要です



手洗いなどで二次感染を予防しましょう

* * 学校保健委員会が開かれます * *



9/9(月) 15:00～ (授業参観後)

塩尻小学校:体育館

「よい姿勢を保つには」

講師 (株)BCF 関 賢一先生

今回講演していただく関賢一先生は、日本体育協会公認アスレティックトレーナーで、信濃グランセローズの「ボディソングアドバイザー」の経験もあり、さまざまな所で講演、指導を行っておられます。幼児から大人まで、いろいろな発達段階での指導経験の中から、塩尻小の子どもと保護者むけに、体によい姿勢についてお話いただきます。ストレッチなどもありますので、動ける格好でお出かけ下さい。3年生以上が参加する予定です。



保健関係の雑誌にこんな記事がありました。

「勉強時間が同じならスマホ(メディア)の使用時間がどうであれ成績に差は出ないのか?」という疑問を仙台市の中学校の数学の平均点で調査してみたそうです。

結果は・・・

- | | |
|--|-----|
| ①「平日学校以外で2時間以上勉強する スマホをほとんど使わない人」 | 75点 |
| ②「平日学校以外で2時間以上勉強する <u>スマホを毎日4時間以上使う人</u> 」 | 57点 |
| ③「家では勉強しない(30分以下) スマホをほとんど使わない人(30分以下)」 | 64点 |
| ④「家では勉強しない(30分以下) <u>スマホを毎日4時間以上使う人</u> 」 | 48点 |

問題に思われるのは、③の「家では勉強しない人」の方が、「毎日2時間以上勉強している」②の人よりも成績が高いということです。理由はよくわかっていないようですが、「**スマホを長時間使うことで、勉強しても勉強してもなかなか頭に内容が入らない状態になっているのでは**」と考察されていました。長い夏休み、メディアとのつきあい方も考えてもらいたいと思います。

～ご協力ありがとうございました～

●カラーテスター

今年は、歯と口の健康週間近くで、カラーテスターをやりました。(4・5年は秋にやります)低学年は、タオルなどの準備ありがとうございました。赤くなるので、きれいに落としたいと鏡をのぞき一生懸命みがく姿がたくさんありました。毛先の開いたはぶらしの子もいました。週末持ち帰った折には、**はぶらしの点検**をお願いします。



●はみがきカレンダー

ていねいにみがけたかどうかで色をぬるカレンダーを1週間やりました。お家の方にもご協力いただき、みんなしっかりみがけたようです。「**ていねいにきれいにみがく**」は、高学年でも難しいところがあります。低学年は、お家の方の仕上げみがきを引き続きお願いします。



●治療報告

(歯科・視力など) ぞくぞく届いています。視力は、62%を超える受診率ですが、**むし歯の治療は、まだ50%程度。痛くなる前の早めの治療**をお願いします。