

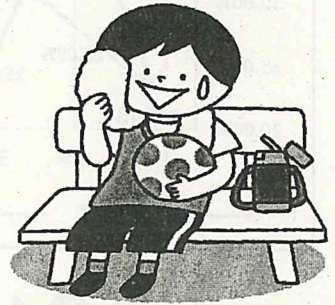
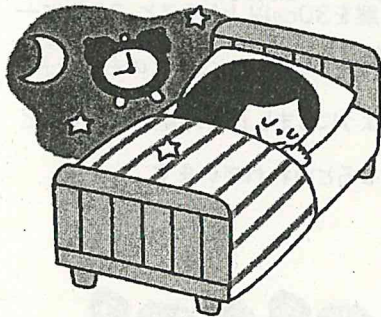
ほけんだより 7月

2023.7.20
関小学校 保健室
No.9

強い日差し、高い温度と湿度…。暑さも本格的になってきました。関小学校ではインフルエンザの流行がみられますが、市内ではコロナやヘルパンギーナなども流行しています。これらの感染症も心配ですが、この暑さで熱中症も心配です。水分や塩分が足りないときや、体調がよくないとき、睡眠不足のときは熱中症になりやすいです。いよいよ夏休み。楽しく安全に過ごすためにも、休み中も生活習慣をととのえ、体調管理に気を付けて、水分等の補給も忘れずに過ごしてくださいね。

基本は無理をしないこと！

熱中症予防のための日頃からの心かけ



規則正しい生活で体調を整える

喉が渇く前にこまめに水分をとる

運動するときはこまめに休憩をとる

楽しい夏休みを！

- ① たのしい夏は 帽子をかぶって 熱中症予防！
- ② のんで！ 水分ちゃんととろう
- ③ しゅくだいは はやめに終わらせよう！
- ④ いろいろ食べよう 栄養バランス
- ⑤ なつやすみ 交通事故に 気をつけて！
- ⑥ ついついやりすぎ メディア注意
- ⑦ やっぱり大切！ 歯みがき！
- ⑧ すいみんとうろう！ 夜ふかし注意！
- ⑨ み みんなで 食べよう 朝ごはん

保健委員からの
メッセージです♪



夏休みも継続！3度の歯みがき



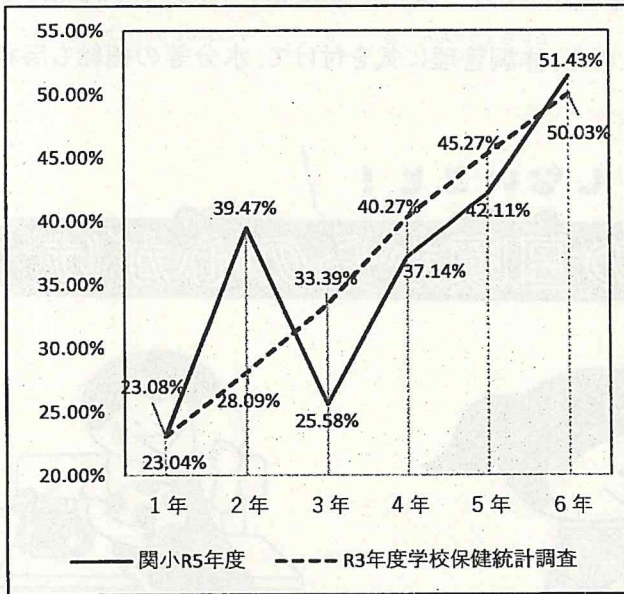
健康診断の結果を配付しました

4月から行ってきた健康診断の結果を配付しました。受診や再検査の必要な人には、その都度、お知らせをしていました。すでに病院を受診して、治療や検査などをしてもらっている人がたくさんいます。まだ受診できていない場合は、長期休みを利用して、受診していただければと思います。



☆視力検査の結果より

<裸眼視力1.0未満の割合>



近視(遠くが見えにくい状態)の発症が低年齢であるほど、強度近視に至りやすいといわれています。また、近視は将来、網膜剥離や緑内障など目の病気を起こしやすくなるそうです。小児期に近視の発症と進行を予防することはとても大切です。

タブレットやスマートフォンを見るとき、読書をするときは、目との距離を30cm以上とること、30分に一度は遠くをみて目を休ませるなど、近くのもの長時間見続けないようにしましょう。外遊びをすることも近視の予防になるといわれています。

…急な天気の変化にも気を付けましょう…

雷から身を守るために

雷が接近しているサインに気づいたら…

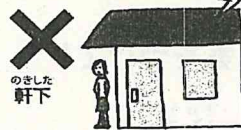
●黒い雲が近づいて暗くなる

●ピカッと光ったりゴロゴロという音が聞こえる

●急に冷たい風が吹いてくる



建物の中に避難しましょう!



※近くに逃げ込む建物がないときは、なるべく頭を低くして、しゃがみます。両足を閉じてつま先立ちになり、耳もふさぎましょう。

