

けんこう

とよおかきた



磐田市立豊岡北小学校
ほけんだより第4号
令和4年6月15日

あじさい 紫陽花の花がきれいな季節になりました。この時期は、気温・湿度ともに高くなり、天気も変わりやすいため、体調を崩しやすいです。「早寝・早起き・朝ごはん」で元気に活動し、きたえる花を咲かせましょう。

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

メディアの使い方を考えよう！



とよおかきた「と」 時計を見よう ゲームやスマホの やりすぎ注意



テレビやゲームなどのメディアをする1日のトータル時間の目標、5月は達成できましたか？やり始めてしまうと、あっという間に時間が経ってしまい、ついついやりすぎてしまいます。

6月は、たてた目標を達成するためには、どのようにすればよいのか「生活ルール」を考え、行動してみましよう。メディア以外の楽しみもみつかるといいですね。

★ タブレットやゲーム機を使うときの約束 ★

なが じかん つか
長い時間、使わない

長い時間使うと目がつかれてしまうので、30分使ったら、休けいをするようにしましょう。



おな しせい つか
同じ姿勢で使わない

同じ姿勢を続けていると、首が痛くなったり、頭が痛くなったりするので、時々姿勢を変えましょう。



め あいだ
目との間をはなす

タブレットやゲーム機の画面を見るときは、30センチ以上、あけるようにしましょう。



ね まえ つか
寝る前は、使わない

タブレットやゲーム機から出ているブルーライトをあび続けると、眠りにくくなるので、寝る前は使わないようにしましょう。

★ 朝うんちが大切な理由 ★

子供は学校で排便を我慢してしまう傾向が強く、朝、家で排便を済ませておくと安心できます。また、すっきりして、1日の活動力がアップします。排便の我慢は、便秘の原因にもなります。早起きをして、朝ごはんをしっかり食べ、朝食後にトイレに行く時間と習慣を作りましょう。

朝出ないとダメ！というわけではありません。健康のバロメーターとして意識してほしい、健康チェックに「排便」を今年度追加しました。今年度のパーフェクトは、「就寝時刻・メディア・運動」が満点とします。

満点の北っ子は、保健室前の掲示板で紹介しています。



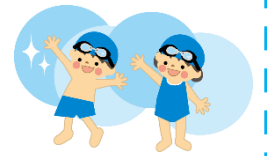
うんちの状態を確認できるといいですね。



★ 水泳学習が始まります ★

「水泳学習事前保健調査」への御協力ありがとうございました。

プール水の遊離残留塩素濃度が適切に管理されている場合においては、コロナウイルスの水中感染リスクは低いと指摘されていることから、密集・密接等、様々なリスクへの対策を講じながら水泳学習を行っていきます。



○アタマジラミに注意



アタマジラミは、早期の発見が大切です。アタマジラミの卵はフケのような白い塊として確認できます。アタマジラミは毎日卵を数個産み、それが孵化して、幼虫から成虫となり、どんどん増えていきます。ですから、水泳学習が始まる前までに確認していただき、心配なことがありましたら、担任か養護教諭まで御連絡ください。

6月4日～10日は、歯と口の健康週間でした。マスク生活が続き、口腔内の様子が見えません。マスクをはずして一度お子さんの口腔内の状態を見てみてください。

「歯科検診のお知らせ」が配付された場合には、早めに一度歯科医院を受診してください。



最近の保健室から

昼休みになると、子供たちは運動場へ走って出ていきます。ドッジボールをしたり、けいどろをしたり、鉄棒の練習に励んだり、元気いっぱいです。

今年度の健康チェックに「運動」の項目を入れました。振り返りに「家族でなわとびをしました。」とあり、うれしく思います。ぜひ、体育以外の時間でも積極的に体を動かしてほしいです。

これから暑くなります。熱中症対策もお忘れなく！

