

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6号
令和4年7月14日

あさがお きれいな 季節 になりました。豊岡北小では、1年生が大切に育てている朝顔がきれいに咲いています。今年は、とても早く梅雨明けをし、暑い日が続いています。外で思いきり遊びたいところですが、注意をしてほしいのが熱中症です。熱中症は、体調が悪くなってしまう前に予防することが大切です。対策をしながら、元気に夏を過ごしましょう。

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

ねっちゅうしょう よぼう 熱中症を予防しよう！



とよおかきた「か」 からだ こころ
体も 心も たくましく

★ ねっちゅうしょう 熱中症にならないために ★

ひ 日かげで 休けいをした
り、水でぬらしたタオルで
みず
首やわきを冷やしたりし
くび ひ
よう！



そと
外にでるときは、
ぼうしをかぶろう！
とうげこう
登下校のときも忘れずに。

のどがかわく前か
らこまめに水分ほ
すいぶん
きゅうをしよう！



ねつ
熱がこもらないずしい
ふく
服そうにしよう！
したぎ き
下着を着るのも忘れずに。



★ ねっちゅうしょうよぼう 熱中症予防で1番大切なことは、「早寝・早起き・朝ごはん」 ★



すいみんぶそく ちょうしょく けっしょく
睡眠不足や朝食の欠食は、熱中症になるリスクを高めます。

「早寝・早起き・朝ごはん」で暑さに負けない体づくりをしましょう。
あす がつ けんこう はじ
明日から7月の健康チェックが始まります。寝る時刻を特に意識できるといいですね

がつしゅうしんじこく
6月就寝時刻
まんてんしゃ
満点者

82人

★『メディアの使用についてのアンケート』に御協力ありがとうございました。★

	あてはまる	どちらともいえない	あてはまらない
①お子さんは、メディアの使用時間が長いと思う	55.9%	33.5%	10.6%
②以前からメディアに関するルールがある	60.0%	27.8%	12.2%
③メディアにより、運動量が減っていると思う	31.4%	38.4%	30.2%
④メディアにより、就寝時刻が遅くなっていると思う	27.3%	26.1%	46.5%
⑤メディアにより、会話量が減っていると思う	10.2%	33.9%	55.9%

「お子さんは、メディアの使用時間が長い」と思っている保護者の方が半数以上いることがわかりました。また、学年ごと見ていくと、学年があがるにつれて増加していく傾向がありました。

健康チェックの「家庭から」の欄で、「タイマーを使って時間を管理できるようになりました。」「家族でサイクリングやボードゲームをして楽しい時間が過ごせました。」という声の一方で、「ゲームの時間を守れません。」「メディアの時間を制限すると怒ってしまいます。」といった保護者の方からの言葉も見かけます。それぞれ目標を決めたものの、なかなか約束通りに終了する（終了させる）ことは難しいようです。

そこで、「我が家はこの方法でうまくいった!」「こんなルールを決めている」などのお知恵がありましたら、ぜひ健康チェックの「家庭から」の欄で教えてください。

保健だよりを通して御紹介させていただきたいと思います。御協力よろしくお祈りします。



今回のアンケート結果や毎月の健康チェックの取組状況から、健康の日の指導や日頃の指導に生かしていきたいと思えます。

また、2学期に行われる校内学校保健委員会のテーマに取り上げようと考えています。

★健康診断が終わりました★

今年度全ての健康診断が終了しました。健康診断の結果から、受診が必要とされたお子さんには「〇〇検診結果のお知らせ」を項目ごとにお渡ししています。受け取られた場合には、早めに医療機関での受診及び治療を進めてください。

また、学校での健康診断は「スクリーニング」のため、受診の結果『異常なし』となることもありますので、御承知おきください。



養護教諭からの一言

もうじき夏休みが始まります。夏休みはいろいろなことに挑戦するチャンスです。新型コロナウイルス感染症の流行で制限されることもありますが、新たなことに気づけるチャンスかもしれません。ぜひ、新しいことに挑戦してみてください。

そして、心も体も充電し、新学期に元氣いっぱい北っ子に会えることを楽しみにしています。

