

みんなげんき

令和元年
7月19日(金)
三郷小学校
ほけんだより



7・8月 ほけんもくひょう

はや はや せいかつ
早ね、早おきをし、きそくた^{うんどうぶそく}だしい生活をおくろう!

なつやす
ゲームづけ、運動不足、夜ふかしの夏休みにしますか?

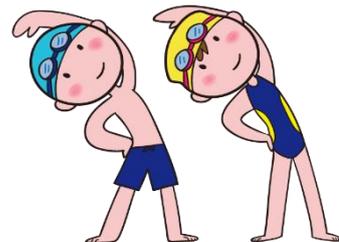
テレビやスマホはちょっと休んで

じかんがたくさんある夏休み。テレビを見たりインターネットを使ったり、ゲームやスマートフォンなどで遊んだりする人もいますかと思ひます。でも、ちょっと待って! このよ^{なつやす}うなメディアからはなれて、すご^{かた}い方を工夫してみませんか? 涼しい時間帯に友だちと外で遊ぶ、スポーツをして体を動かす、本を読む、プールに行く、友だちやおうちの人と話を^{はなし}する…。さ^ままざまなすご^{かた}い方で、夏休^{なつやす}みをたの^{たの}しんでみてく^ださい。



子どもの3大夏風邪に注意しよう!

夏になると子どもを中心に患者数が増える感染症が、「手足口病」「ヘルパンギーナ」「咽頭結膜熱(プール熱)」です。「子どもの三大夏風邪」と呼ばれたりもします。6月から8月にかけて流行がピークを迎えます。特徴を確認し、事前の感染対策に備えましょう。



6月に行った元気みさとっ子週間の結果を集計していると、みさとっ子週間に「ゲームを毎日1時間以上やっていた人は、全校で41人も見られました。その結果、「ねた時刻が11時すぎ」「朝食があまり食べられない」と、生活全体にも影響が出ていました。

長い夏休みには、一日中、ゲームをしたり、夜ふかしをするなど、さらに生活リズムがくずれる人が多くなりそうです。

夏休みも、早ね、早おきをし、昼間は元気に運動やお手伝いをして体をつかい、3度の食事に野菜や海藻をよく食べ、きそくた^{うんどうぶそく}だしい生活をおくりましょう。

夏休み中に治療をすませましょう！

《定期健康診断の結果》



1 内科検診の結果（人）

側湾症疑い	体格の異常	成長の異常	皮膚の病気	心雑音
66	20	6	11	9

2 歯科検診の結果（人）

虫歯なし	処置歯あり	虫歯あり	歯垢要受診	歯列要受診
444	95	169	38	68

3 視力検査結果・眼科検診の結果・耳鼻科健診結果（人）

視力要精検	眼科疾患疑い	耳鼻科疾患疑い
144	39	69

朝食をよく食べる子と食べない子のちがいは！

1	生活リズムがととのっている よく食べる子は、朝になるとおなかがすいている生活リズムが身についています。
2	昼間はたっぷり体を動かしている。 よく食べる子は、運動量が多く、自然に空腹になります。
3	朝ごはんのメニューにバリエーションがある。 よく食べる子の食事は、ワンパターンではなく、味つけや大きさ、かみごたえなどにバリエーションがあります。
4	食事に集中できる環境がある。 よく食べる子の家庭は、テレビやゲームを消し、親もスマホを持ち込まない環境があります。
5	親が笑顔で朝食を食べている よく食べる子の親が心がけていたのは、楽しい雰囲気作りです。 朝は、時間が無くイライラしがちですが、「食べること＝楽しい」事だということを伝えましょう。
6	大人と一緒に食べている。 よく食べる子は、大人と「おいしいね」を共有しながら食べている子が多いそうです。

1学期、お忙しい中、おいしい朝ごはんを準備するなど、学校保健活動にご協力いただきありがとうございました。おかげさまで、「3つの色の朝ごはん」をとってくる子が少しずつ増えてきました。

もし、子どもの朝ごはんが思うように進まないようでしたら、この項目を参考にして取り組んでみてはいかがでしょうか。

