

保健だより

令和4年7月20日(火)

No.5

文責 養護教諭 阿部 翔子



いよいよ明日から夏休み!

明日から、35日間の長いお休みです。学校が休みになると、ついつい**夜更かし**をしてしまったり、起きるのが遅くなって**朝ごはん**を食べられなかったりする人はいないでしょうか?・・・そのような生活を続けていると、「夏バテ」や「熱中症」になる危険性大です!夏休み中こそ、**自己管理**をしっかりとってくださいね。

夏休み中の三つの心得

その1 **起床時刻・就寝時刻を決めておくこと**

体内時計が狂ってしまうと、新学期に苦しむのは自分ですよ~!

その2 **朝・昼・夜 3食しっかり食べる**

夏休み中も食事の回数を減らさず、しっかり栄養をとってね。

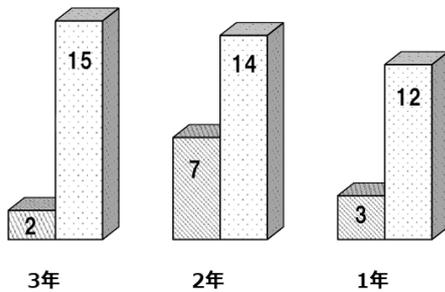
その3 **食べ終わったらすぐはみがきすること**

朝・昼・夜 3回みがくの为目标に!夜は特にじっくりみがこう。

夏休みは受診のチャンス!

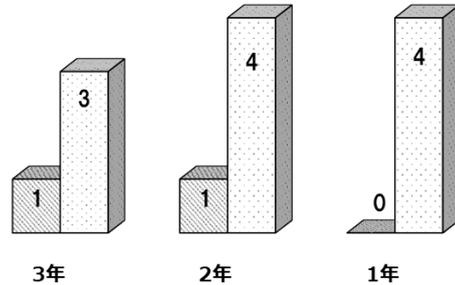
歯科受診状況 (単位:人)

受診済 未受診



眼科受診状況 (単位:人)

受診済 未受診



1学期に実施した健康診断の結果、保健室から「受診のおすすめ」のおたよりをもらっている人は、夏休み中に受診するようにしましょう!(保護者のみなさま、ご協力よろしくお願いいたします。)

○ 歯科受診について

むし歯(C)がある人だけでなく、むし歯になりかけの歯(CO)がある人や、歯垢が多く付着している人、歯並びの経過観察が必要な人にも『受診のおすすめ』の用紙を渡しています(3年生17名、2年生21名、1年生15名)。そのうち1学期中に受診済みとなったのは、全校で**12名**でした(受診率**22.6%**)。

○ 眼科受診について

視力低下の疑いがあり、『受診のおすすめ』の用紙を渡したのは3年生4名、2年生5名、1年生4名でした。そのうち1学期中に受診済みとなったのは**2名**でした(受診率**15.4%**)。

●○保護者のみなさまへ●○



お子さんの夏休み期間中の健康状態について把握し、2学期からの健康管理・指導に役立てたいと思います。そのため、**ケガや病気等によって医療機関を受診された場合には、新学期が始まりましたら学級担任までお知らせください。外出先や家庭(学校の管理下外)における事故やケガの場合、PTA安全互助会による保険の対象となることもあります。**