

保健だより 夏休み特別号

仙台市立中野栄小学校 2016. 7. 19



夏休みが始まります。気温差がある日が続いていますが、今年は猛暑が予想されています。熱中症には十分気をつけて、夏を健康に過ごしましょう。熱中症を予防するためには、日頃から、規則正しい生活をして、体力をつけておくことも大切です。

なつ やす せい かつ 夏休みの生活について

つぎのことにきをつけてすごしましょう。

はやね・はやおき



そと げんき あそ ぶ
外で元気に遊ぼう



しょくじ にち かい
食事は1日3回



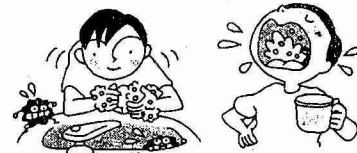
しょくご は
食後の歯みがき



あせ
汗をかいたらふく



て
手あらい・うがい



熱中症に注意!

ねちゅうしょう
熱中症にはいろいろな種類があります。

熱中症を予防しよう!

暑さでおこる熱中症



熱失神

暑さで皮膚の血管が広がり、血圧が下がる。めまいや失神をおこす。



熱けいれん

大量のあせをかいて、水だけをとったとき、血液の塩分が少なくなってけいれんがおきる。



熱疲労

あせで体中の水分が少なくなったことが原因。脱力感、めまい、頭痛、はき気などをおこす。



熱射病

体温のバランスがとれなくなる。体温が異常に高くなり、意識に障害が起きる。



涼しい場所での休憩



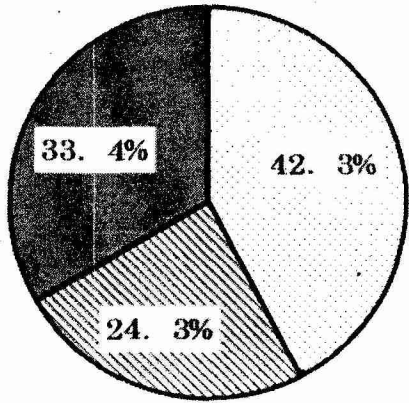
こまめに水分補給をする



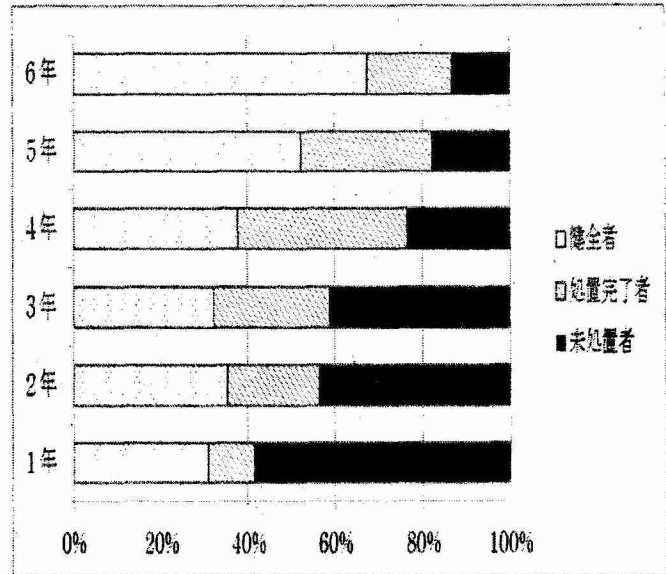
外では帽子をかぶる

健康診断結果のお知らせ

歯科健診結果



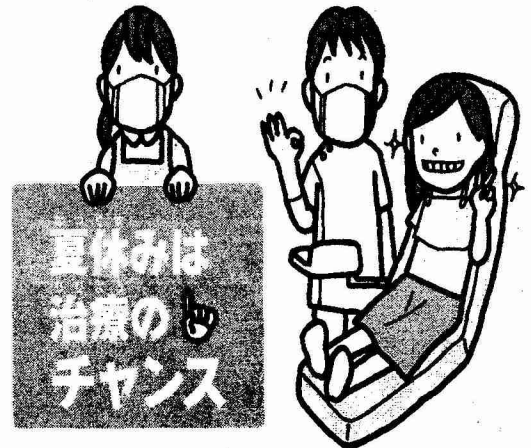
□健康者 □処置完了者 ■未処置者



現在、むし歯のある児童（未処置者）の割合は約33.4%です。平成27年度の全国平均は25.0%で、全国平均と比べて多くなっています。また、昨年度はむし歯のある児童（未処置者）の割合は30.3%だったため、昨年度よりも多くなっています。

学年別では高学年になるにつれ、むし歯のない児童が多くなっています。

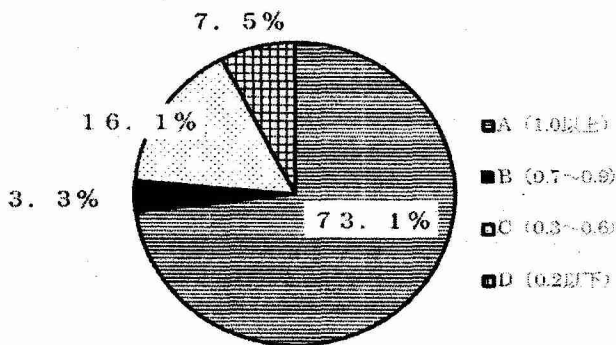
学校医からは、乳歯のむし歯を、そのままにしていると、これから生えてくる永久歯にも影響するので、乳歯のむし歯治療もしてほしいとのことでした。



「夏休み歯みがきカード」にご協力お願いいたします。

提出日は8月25日(木)です。

視力検査結果



本校児童の裸眼視力B以下の割合は26.9%です。全国のB以下の割合31.0%と比較すると、視力低下傾向の児童が少なくなっています。また、本校児童の昨年度のB以下の児童の割合は32.2%だったため、昨年度より視力低下の児童が減少しています。

学年別では、高学年になるほど視力低下の傾向が進んでいます。