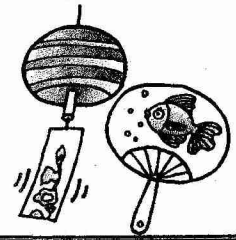




# 保健だより 8月号

仙台市立中野栄小学校 2016. 8. 25



夏休みが終わりました。まだまだ暑い日が続いています。早く生活リズムを取り戻していきましょう。

## 学校保健委員会があこなわれました



夏休み中の7/28(木)に、学校保健委員会を開きました。学校保健委員会とは、学校医の先生方、PTAの役員の方や、学校の保健給食部・生徒指導部の先生たちが集まって児童の健康課題などについて話し合う委員会です。学校医の先生方からいただいたご指導・ご助言の内容を紹介します。

### 管理校医 (内科校医) 千葉先生から

運動器健診をやってみて、学校や家庭で、もっと体を動かす機会を増やさなければいけないと感じました。子供時代には骨を成長させるためにも、けがを予防するためにも、運動が必要です。運動器健診の項目に関しては家庭でも練習してください。



### 耳鼻科校医 長谷川先生から

鼻水をかまないうと、菌が繁殖して副鼻腔炎などになるので、鼻水はこまめに上手にかめるようにご家庭でもお声がけください。

### 眼科校医 佐藤先生から

ゲーム機の小さい画面を見てると、近くばかり見るので近視が進みます。外で体を動かして遊ぶことをお勧めします。



### 歯科校医 岩谷先生・田村先生から

乳歯のむし歯をそのままにしていると、永久歯の歯並びが悪くなったり、全身に影響を及ぼしたりする場合がありますので、すぐに治療に行ってください。

### 栄養士 岩村先生から

給食でよく噛んで食べる必要のある硬い食材は残す児童が多いです。成長期の顎の発達のためにもよく噛んでほしいので、ご家庭でも硬い食材を食べるようにお声がけください。

### 学校薬剤師 森川先生から

教室の換気をしないと、冬場はウイルスが増殖します。対角線の窓を常時15cmくらい開けておくなどしてください。

## 健康診断・健康相談の予定

### 中耳検診について

対象：1年生  
日時：9月29日(木) 10:30~  
場所：音楽室  
目的：滲出性中耳炎などを早期発見するために行います。

### 陸上記録会事前健康相談

対象：陸上記録会の選手になった6年生  
日時：8月30日(火) 13:30~  
場所：保健室  
※管理校医の千葉先生が来校しますので、春の内科健診を受けられなかった児童もこの機会を利用して健診を行う予定です。

いい汗(サラサラ汗)をかく人は、普段からからだを動かしてよく汗をかき生活をしている人です。

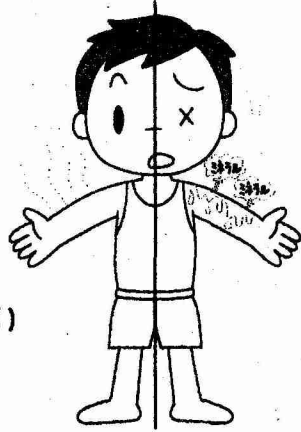
いい汗をかこう!  
(サラサラ汗)

## 「いい汗」③「悪い汗」④のちがいつて?

### いい汗

さらっとしていて、すぐかわく  
↓  
体温を上手に下げる  
においが少ない

ミネラル分(塩分など)が少ない



### 悪い汗

ベタベタして、かわぎにくい  
↓  
体温がなかなか下がらない  
においが出やすい

ミネラル分(塩分など)が多い⇒体内のミネラル分がうしなわれる





悪い汗(ベタベタ汗)をかく人は、いつも冷房のきいた部屋で過ごすなど、あまり汗をかかない生活をしている人です。  
※「あせも」もできやすい。

## なつど 夏ばて度チェック! あてはまるものに○をつけてください。

- ( ) 朝、眠くてなかなか起きられない。
- ( ) 食欲がなくて、朝食を食べたくない。
- ( ) 頭がぼんやりして、やる気がでない。
- ( ) なにをするにもめんどくさい。
- ( ) からだがだるくて、すぐにすわりたくなる。
- ( ) 夜になると元気になる。
- ( ) 体育などで少し動くと気分が悪くなる。
- ( ) 冷房をつけないと眠れない。
- ( ) 清涼飲料水を1日2本以上飲んでいる。



## あなたの夏ばて度は?

<p>○が7~9個 夏ばて度100% 完全に夏ばてです。 このままでは病気になるおそれがあります。</p> 	<p>○が4~6個 要注意! これ以上ひどくならないように、生活習慣を見直しましょう。</p> 
<p>○が1~3個 油断禁物! 睡眠を十分取りましょう。</p> 	<p>○がなし とりあえず安心。 このまま規則正しい生活を続けましょう。</p> 

## ただ正しい生活リズムにもどしましょう。

おそくとも、家を出る  
1時間前には起きよう



朝ごはんをゆっくり  
おいしく食べよう



きめた時間にトイレに  
行こう

