



7月の保健目標

暑さに負けない体をつくらう



6月 中 旬 から気温がぐ～んと上がってきました。この時期は、急な暑さに慣れていないために調子を崩しやすくなっています。体調管理や水分補給に注意して、熱中症にならないように気をつけてすごしましょう。

7/7七夕の日 にむけて、保健給食委員会の児童が笹飾りを呼びかけています。五色の短冊に願いを書いてみてくださいね。

◆成長のあしあと(健康手帳記入のお願い)◆

お子さんの成長のあしあととして、健康手帳に結果を記入してあります。

下の表を参考にして、ご記入または押印を済ませ、7/7(月)までに学級担任へ提出してください。

ページ	タイトル
P2~3	定期健康診断結果保護者印
P4~5	身長体重成長曲線(男女)記入
P7	身長体重記入(P2~P3 転記)
P18~19	歯科健診結果保護者印
P23~24	健康生活のめあて記入

★色覚検査についてのお知らせ★

愛川町の小学校では、2年生と4年生で希望がある場合に色覚検査を実施しています。

お子さんの色の見え方に特性があり、一度検査を受けたいとお考えの方は、学級担任まで申し出ください。

見え方の特性は、毎年変わるものではありませんので、今まで受けたことがある方はご考慮ください。

色の見え方に心配な場合は、眼科に相談されることをおすすめします。

町クーリングシェルター・情報誌を7/1に家庭数配付しますので、ご活用ください。

知って防ごう! 熱中症

熱中症とは、暑い日に運動などで汗をかき、体内の水分や塩分などのバランスがくずれて、体温の調節ができなくなり、めまい、体がだるい、などの症状を起こす病気です。正しい知識があれば予防することができます。熱中症について知り、自分でできる熱中症対策を心がけましょう。

熱中症の種類

熱けいれん

たくさん汗をかいて、血液の塩分が少なくなり、手足や腹筋にけいれんがおきる。



熱失神

暑さで一時的に脳への血流が低下しておきる。めまいや失神をおこす。



熱疲労

汗で体中の水分が少なくなっておこる。脱力感・めまい・頭痛・はき気などをおこす。



熱射病

体温が異常に高くなり、意識障害がおきる。



生理食塩水(0.9%の食塩水)を補給する



スポーツドリンクや経口補水液などもOK!!

風通しのよい涼しい日陰に運び



足を高くして、手足を心臓に向けてマッサージする

衣服をゆるめて寝かせ、水分を補給する

症状が改善しないときは、病院を受診しましょう。

救急車を呼ぶ

意識・呼吸の確認!



水をかけてあおぎ、アイスパックなどで、首・わきの下・足の付け根を冷やす。

熱中症を防ぐには...

高温・多湿・無風の日はとくに注意



外に行くときは暑さを避けよう



ぼうしや日がさで日差しを防ごう

うす着になろう



汗をよく吸い取り、通気性のよい服を着よう

水分をしっかりとりよう



水分をこまめにとろう。2~3倍にうすめたスポーツドリンクがおすすめです

やってみよう! Xメディアコントロール

こんなことしていませんか?

暗いところで

タブレットの使用

長時間のゲーム

スマホの使用

目から近い距離で

悪い姿勢で長時間

テレビ視聴

YouTube視聴

強い光を見る



みねっ子「ノーテレビ・ノーゲームデー」毎月15日に取り組んでみよう!!

私たちの目は疲れている!

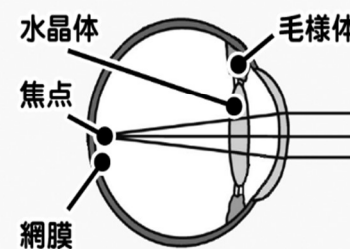
裸眼視力が1.0未満の子どもの数が、年々増加しています。スマホやゲーム機を使う時間が増えているのと同時に、タブレットやパソコンを活用した授業や宿題も増えているいま、目の健康を守るためには、日々の生活習慣から目を大切にしていける必要があります。

どうすればいいの

- ☐ 目にやさしい環境を意識的につくる!
- ☐ 明るすぎない、暗すぎない
- ☐ 部屋全体を明るく!
- ☐ 休めるときは休む!
- ☐ 50分使ったら10分休憩!

目が疲れるわけは...

見る対象の遠い・近いに応じて「毛様体」が伸びたり縮んだりして、レンズ(水晶体)の厚さを変えて焦点を調節しています。



近くを見るとき

毛様体が緊張して、レンズを厚くする

遠くを見るとき

毛様体はリラックスして、レンズを薄くする

1時間ごとに遠くを見よう

つまり、近くを見続けることは、毛様体が緊張し続けていることを意味します。

