

# ほけんだより 7月

令和6年7月5日 発行  
東山小学校 No. 4

4月から始まった健康診断が終わりました。異常の疑いがあった場合に「治療のお知らせ」をお渡ししましたが、病院受診はしましたか？ まだ受診していない人は、時間のある夏休みに受診するようにしましょう。

さて、1学期もあともう少しです。楽しい夏休みにするために、学校がある時と同じように「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて過ごしましょう。きそく正しい生活は、熱中症予防にもなりますよ！



## 7月の保健目標 熱中症の予防をしよう

6月の体重測定時に熱中症についてお話ししました。みなさんおぼえていますか？ 熱中症は予防ができます。夏を元気に過ごすため、熱中症にならないようにしっかり予防しましょう。

覚えておこう  
水分補給のコツ



がぶ飲みではなく少しずつこまめに



のどが渇く前に



塩分やミネラル、糖分と一緒に

きそく正しい生活を続けよう！  
外に行くときは、帽子も忘れずに。



## 暑いときこそはだ着のフシギ

もうすぐ暑さも本格的になります。強い日ざし、高い気温と湿度。少しでも涼しく過ごしたいですね。みなさんははだ着(下着)をつけていますか？ 「1枚でも少ないほうが涼しいから着ていない」という人、実は損をしています。はだ着をつけていると、かいた汗を吸い取ってくれるので、つけないときにくらべてからだと服の間の湿度を下げるができるため、涼しく感じられます。また、汗のべたつきがおさえられて、あせもにもなりにくく、せいけつに保つことができます。汗にはからだの熱をさます役割がありますが、はだ着をつけることでその効果をアップさせることができます！暑い時こそはだ着、おすすめですよ！





# 第1回 学校保健委員会「目を大切にしよう」



2日(火)に、4～6年生が「目を大切にしよう」というテーマで学校保健委員会を行いました。保健委員の児童によるアンケート結果の発表と、メガネのZoffさんの出張授業がありました。みなさんは普段、目に優しい生活をしていますか？

## 外で遊ぶと目にいいって本当！？

近くばかり見て目の緊張が続くと遠くのものが見えづらくなることがあります。外に出て遠くを見るようにしましょう。登下校の時間も合わせて1日2時間、外で過ごすことが目にいいことがわかっています。外に行くときは、帽子とこまめな水分補給などの熱中症対策を忘れずに、日陰で過ごすだけでも十分ですよ！



## 目にいい食材ってなに？

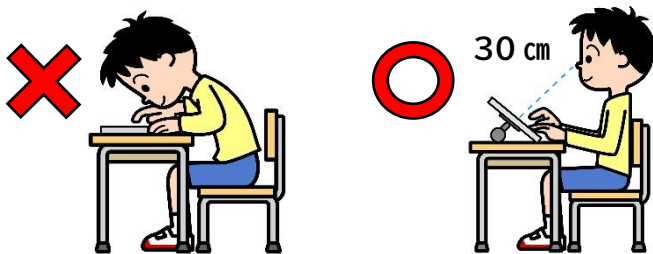
ブロッコリーやほうれん草などの緑黄色野菜に多く含まれる“ルテイン”は目の老化の原因である“活性酸素”を取りのぞく“抗酸化作用”があります。

好き嫌いをしないで  
バランスよく食べよう！



## タブレットやゲーム機を使う時の姿勢は？

- ・画面(本)との距離を30cm離す。距離を保つと自然と姿勢がよくなります。(本を読む時も同じです。)
- ・30分に1回は画面から目を離し、遠くを20秒以上見る。
- ・寝る1時間前には画面を見るのをやめる。
- ・液晶画面から出るブルーライトを浴びすぎると、頭がお昼だとかんちがいて、眠れなくなってしまう！！



## 保護者の方へ

定期健診の結果・身体測定の結果をお知らせするために、健康手帳を持ち帰ります。ご確認いただき、裏表紙の内側の保護者確認欄に押印してください。健康手帳は学校で保管しますので、お子様に持たせていただくようお願いいたします。

