

ほけんだより7月

令和7年7月7日
 狛江市立狛江第一小学校
 保健室

もうすぐみなさんが楽しみにしている夏休みが始まります。勉強や習い事を頑張ったり、旅行先で新鮮な経験をしたり、お家でゆっくり過ごしたり、どの過ごし方にもそれぞれよさがあります。5・6年生は移動教室もひかえていますね。夏休み明けに、乱れた生活リズムを急に戻すのは簡単ではなく、体の不調も起きやすくなります。夏休みも生活リズムを保つことを意識し、元気に過ごしてたくさん思い出を作ってくださいね！2学期にまた会えることを楽しみにしています。

7月の保健目標

「規則正しい生活をしよう！」

早寝・早起をしよう



1日3食
 しっかり食べよう



ゆっくりお風呂に入ろう



夏を健康に過ごす 5つのポイント！

計画的に勉強や宿題をしよう



暑すぎて外で遊べない時間じかにやったり、夜遅くならないように、時間を工夫してみましょう。

水分補給をこまめにしよう



のどが潤いていなくても飲むようにしましょう。おうちの中でも熱中症になることがあります

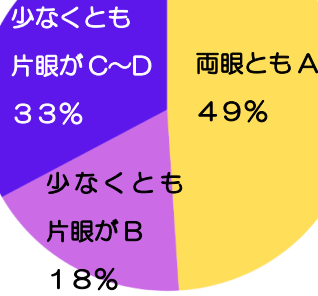
冷やしすぎはNG！冷房病

冷房病（クーラー病）は冷房の効いた部屋に長時間こもったり、涼くなった部屋と暑い屋外を行き来したりすることで、疲労感、肩こり、頭痛、腹痛などのさまざまな不調が現れることをさします。対処法としては、室内と外との気温差を5℃以内調整する、冷風が体に直接当たらないようにする、軽い運動で体温調節機能を刺激する、お風呂でぬるめの湯に入って温まるなどがあります。

けんこうしんだん けっか やくだ
健康診断の結果をこれからに役立てよう！

しりょくけんさ
視力検査

- A…1.0 以上
- B…0.7 以上 1.0 未満
- C…0.3 以上 0.7 未満
- D…0.3 未満

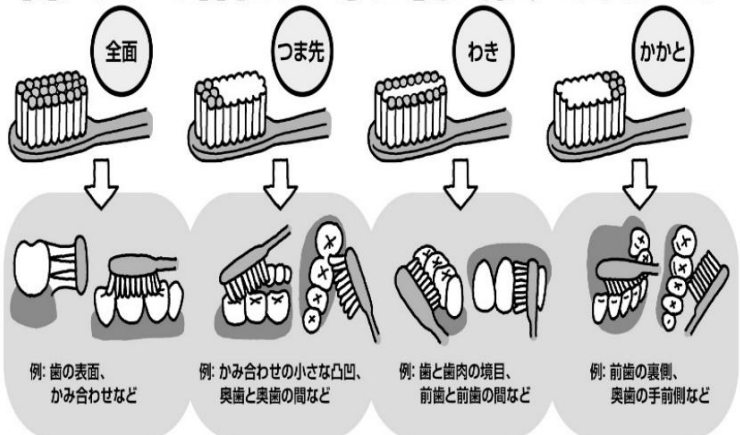


がんか かせいきんし ちょうせつきんちようしやう
眼科で、「仮性近視（調節緊張症）」
と診断を受ける人も増えています。
ちやうじかんちか みつづ
「長時間近くを見続けること」でピン
トを合わせづらくなり、一時的に視力
あ いちじてき しりょく
が下がって見える状態を指します。
へんきやう あいま とお
勉強やゲームの合間に、遠くを見て
め やす じかん はさ
目を休める時間を挟んだり、目との
きより ちか
距離が近くなりすぎないように気を
つけましょう。

こんかい
今回、
むし歯がなかった人

97.2%

歯ブラシの部位を上手に使い分けてみよう



しかけんしん
歯科検診

がっこうし か い せんせい いちしやう こども は
学校歯科医の先生から、「一 小 の子供たちの歯は
よく手入れされていて、とてもきれい」と今年もお
ほ ことは は しにく けんこう
褒めの言葉をいただきました！歯・歯肉の健康は、
ひころ てい つ がき けんしん しせき
日頃の手入れの積み重ねです。今回の検診で歯石や
ば はいしや ちりやう
むし歯がなかった人も、歯医者で治療してもらった
ひと ひび つづ
人も、また日々のブラッシングをがんばって続けて
いきましょう。

保護者の方へ

6月26日をもって、定期健康診断が全て終了しました。
御協力ありがとうございました。各検診の結果について、
健康手帳の「健康診断の記録」のページに用紙を貼り付けて
返却します。お子さんと御確認いただき、押印のうえ、
7月14日までに担任に提出をお願いいたします。

また、夏休みは生活も不規則になりやすいため体調を
崩したり、開放的になって思わぬ怪我をしやすくなったり
します。お子さんが2学期を元気にスタートできるように、
体調管理の面も意識して過ごしていただきますようお願い申し上げます。

