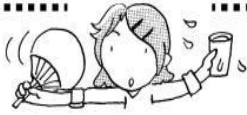


ほけんだより 7月

高松市立弦打小学校
令和6年7月1日

気温が上がり、熱中症に注意が必要です。規則正しい生活で体調を整え、夏を元気に過ごしましょう。



熱中症に注意しましょう！

熱中症予防のコツ①

黒っぽい服はさけて、白っぽい服装にしよう。風通しがよく、汗をよく吸って、乾きやすい素材の服がいい！

できるだけ薄着で、ぼうしをかぶる！



熱中症予防のコツ②

運動をしているときは、コップ1杯分ていどの水分を15～30分ごとにとるようにしよう！

こまめに水分をとる！



熱中症予防のコツ③

水分は、うすい食塩水がいいよ。1ℓの水に、1～2gの塩をまぜたら味がちょうどいい濃さです。

水分は、うすい食塩水がいい！



気分がわるくなったら、無理をしないように！

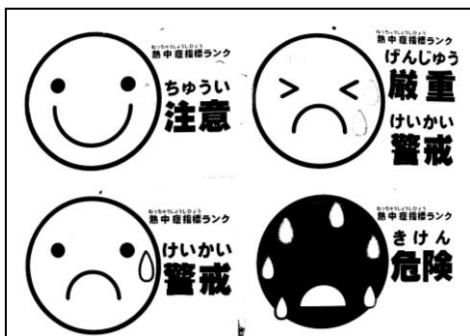
気分がわるくなったら、日かげなど光があたらない、風通しのよいところで休みましょう！



まわりで気分がわるい友だちがいたら、すぐに大人に知らせましょう！



健康委員会がお知らせします



業間休みと昼休みに健康委員会が熱中症指数を測って、放送や保健室前の掲示でみなさんにお知らせします。「厳重警戒」や「危険」の日は、場合によって運動場や体育館での運動を中止にすることがあります。熱中症に気を付けて元気に過ごしましょう。

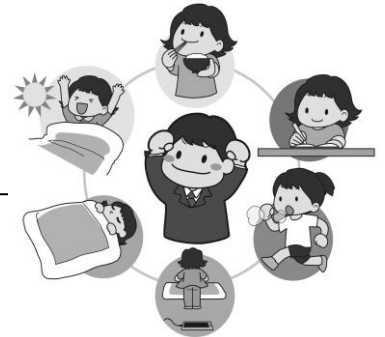
- 水分をたっぷり持ってきましょう。
- プールサイドは40℃を超えることがあります。見学者はマスクを外し、こまめに水分補給をしましょう



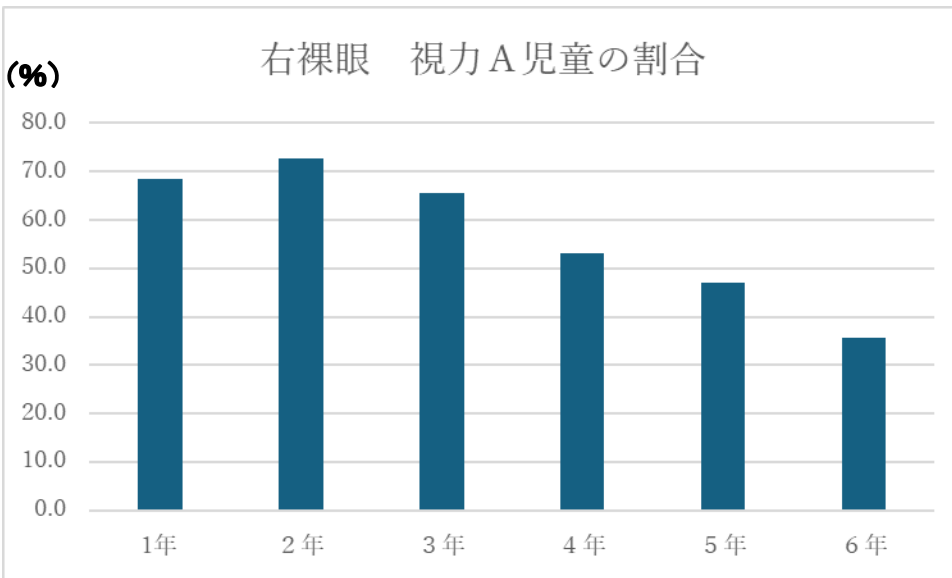
あなたは大丈夫？小児生活習慣病

よくない生活習慣の積み重ねから引き起こされる病気を生活習慣病といいます。太りすぎややせすぎのほか、子どもでも血液中に脂質が増えたり、血圧が上がったりすることが分かっています。高松市では、2学期、4年生を対象に学校で血液検査をすることで、この小児生活習慣病を早い時期に見付け、改善させていく取組をしています。

あなたの血液は健康でしょうか？自分の身体に関心をもって血液検査に臨めるように、4年生は事前学習にも取り組みました。



健康診断が終わりました！



つるうち 弦打っこも例外では
ありません・・・

↓ 本日配布しました ↓



「近視」の子どもが日本でも、世界でもとても増えているのです。

(こどもの「目の健康」ガイドブック 2P 抜粋)

学校では1人1台タブレット端末を使うようになりました。日常生活でもYouTube等で動画をみたり、ゲームをしたりする機会が増えているのではないのでしょうか。これにより「近いところを長時間見る作業」が増え、「外での活動」が少なくなる、という近視の原因に繋がっているとされています。

弦打っ子の視力検査では学年が上がるにつれ裸眼視力Aの児童は減り、視力B以下の児童の受診結果では約6割が近視の診断でした(令和2年度調べ)。本ガイドブックは今回高松市の全小学校で配られます。取り組みやすい内容ですのでぜひお家の方と一緒に読んでみましょう。

学童期は身体が成長する大切な時期です。お知らせをもらった人は受診して、結果を学校に提出してください。学校の健康診断で正確な状況までは分かりません。必ず受診をして状況に合わせた対策を専門医にご相談ください。

