

ほけんだより 7月

令和6年7月23日
宇奈月小学校
保健室

早いもので、1学期が終わろうとしています。昨年度以上とされている暑さや、気圧変化などによって体調を崩しやすい環境の中、そのようなことにも負けず、元気に過ごす子供たちの姿がたくさん見られた1学期でした。夏休みも、生活習慣に気をつけながら、元気に過ごしてほしいと思います。

夏休みを健康に過ごすために ～上手な水分補給のポイント～

①水分をとるタイミングの工夫をしましょう。

のどが乾いてからではなく、次のようなタイミングで水分を取ると良いです。

例：起床時、運動中やその前後、入浴の前後、就寝前など



②1回にとる水分の量や取り方に気をつけましょう。

一度にたくさん水分をとっても体は吸収しきれません。1回あたり、200ml(コップ1杯)程度を目安に、こまめにとるようにしましょう。



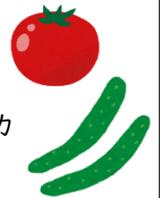
③水分補給に適した飲み物を取りましょう。

基本は水です。カフェインの含まれたものは日常的な水分補給には向きません。なお、大量に汗をかいた時にはスポーツドリンクなどの塩分がふくまれたものを飲みましょう。



④水分の多い食べ物を食べましょう。

飲み物だけでなく、食べ物からも水分がとれます。例えば、ごはん100gには約60gの水分がふくまれています。夏野菜のトマトやキュウリ、夏の果物のスイカなども水分が多いです。



健康診断結果を受けて

お子さんはもとより、保護者のみなさまのご協力により、今年度の定期健康診断は大きなトラブルもなく終了しました。ありがとうございました。

健康診断結果から、医療機関での治療・検査が必要とされたお子さんには、その旨のお知らせをお渡ししています。学校健康診断は「スクリーニング」のため、最終的に病気や異常が無い場合もありますが、早期発見・早期治療のために、まだ受診されていない方は、できるだけ早い時期に受診し、必要に応じて治療をすすめていただければと思います。よろしく願いいたします。

虫歯が治ってきました

各クラスの虫歯の治療状況を示した掲示物です。少しずつ、各クラスの虫歯が治ってきました。子供たちもよく見ており、「〇年生の歯が治ってる!」「今度歯医者さんに行くからまた1個治るよ」と話している姿が見られます。今年度も、治療が完了したクラスには、保健委員会が作成した賞状を渡す予定です。

