

# ほけんだより なつ やすみ号

令和元年7月24日  
黒部市立  
荻生小学校

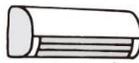
待ちに待った夏休みです！自由な時間がたくさんある分、いろいろなことにチャレンジできるといいですね。そして、夏休みを楽しく過ごすためにも、生活リズムの乱れに気を付けてください。2学期に成長した元気なみなさんと会えるのを楽しみにしています。



気になる症状がある人はチェックしてみよう

## 夏バテをまねく Lifestyle Habit

### 生活習慣



しょうじょう  
こんな症状、  
夏バテかも？！

だるい

しょくよく  
食欲が  
ない

ずつう  
頭痛  
ふくつう  
腹痛

かぜを  
ひきやすい

- 日中はエアコンをずっとつけている
- 寝るときは朝までエアコンをつけている
- ゲームやスマホで夜ふかしをすることが多い
- 朝ごはんをほとんど食べない
- 冷たいものばかり食べている
- 食事はめん類が多い
- お風呂はシャワーが多い
- 運動はほとんどしない



ひとつでもあてはまる人は夏バテのキケンが！！

生活習慣を見直しましょう

## 夏バテしないためには

じゅうぶん すいみん  
十分な睡眠



じゅうぶん えいよう  
十分な栄養



てきど うんどう  
適度な運動



エアコンに  
あたりすぎない

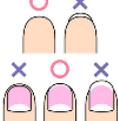
ぬるめのお風呂  
につかる



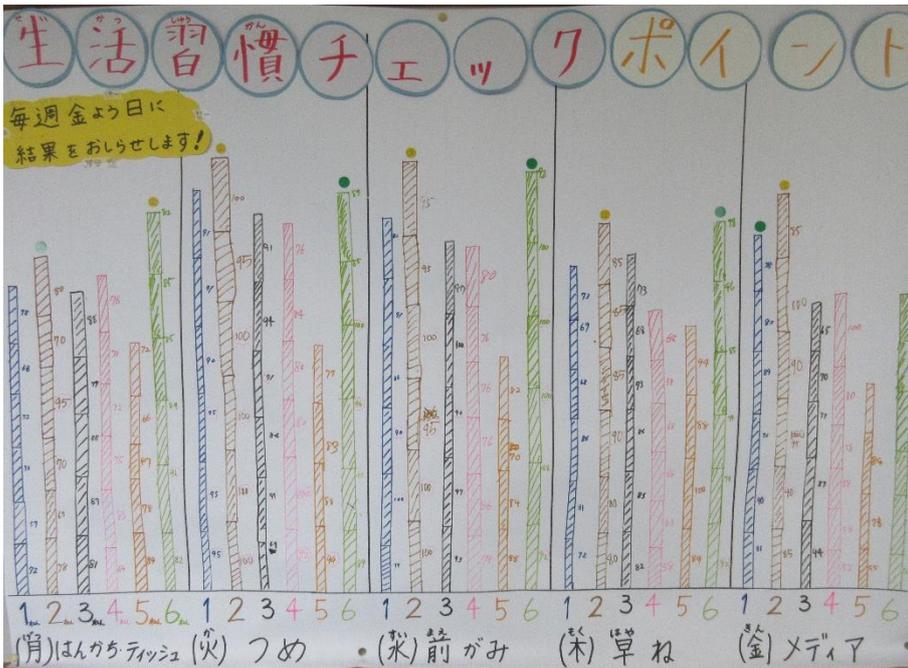
# がっきせいかつしゅうかん 1学期生活習慣チェックの結果



保健委員会の活動として、「生活習慣チェック」を行いました。月曜日～金曜日まで、毎日1項目ずつチェックした結果をお知らせします。

(月) はんかち ティッシュ	(火) つめ	(水) まえ 前がみ	(木) はや 早ね	(金) メディア
			ふとんに はい 入った時間 低：9時 中：9時半 高：10時	ゲーム・テレビ 携帯・スマートフォン をみていた時間 1時間以内
あら 洗ってある はんかち	て 手の裏から見て つめが出ない	まゆ毛 より上		

今年度は「メディア」が追加されて、5つの項目についてチェックしました。



## 平均点数1位の学年は...

- はんかちティッシュ・・・6年 (86.5%)
  - つめ・・・2年 (99.1%)
  - 前がみ・・・2年 (97.5%)
  - 早ね・・・5年 (92.7%)
  - メディア・・・2年 (90.8%)
- でした。

平均点が低かった項目は、はんかち/ティッシュ、メディア、早ねでした。同じ人が達成できていない傾向にあります。夏休みに入っても、生活習慣が乱れないように、気を付けましょう。

## 歯の治療カードについて

4月に行われた歯科検診で、治療が必要な人は、全校で47人いました。その中で、7月現在25人が受診しました。まだ受診していない人は、夏休み中がチャンス！むし歯や歯肉炎は自然には治りません。夏休み中に受診を終えて、すてきな歯で2学期を迎えましょう！

