

祭 ほけんだより なつ やすみ号

令和3年7月
黒部市立
荻生小学校

いよいよ、みなさんが楽しみにしていた夏休みが始まります。コロナ禍で気を付けなければいけないこともまだまだ多い夏休みですが、いろいろなことにチャレンジできるといいですね。元気に2学期を迎えられるように、生活習慣の乱れに注意して過ごしましょう！



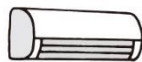
気になる症状がある人はチェックしてみよう

夏バテをまねく Lifestyle Habit

生活習慣



- 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



しょうじょう
こんな症状、
夏バテかも?!

だるい

食欲がない

かぜをひきやすい

頭痛
腹痛

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

ポイント

- 寝る時間、起きる時間を決めておく。
- 寝る1時間前になったら、テレビやゲームの電源オフ!

ポイント

- 温かいものを食べる、飲む。
- 氷の量を減らす。

ポイント

- 運動をしたり、湯船につかったりして、汗を流すくせをつける。



歯の治療カードについて

5月に行われた歯科検診で、治療が必要な人は、全校で59人いました。その中で、7月現在32%の人が受診しました。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！



1学期の生活習慣チェックの結果(平均点)をお知らせします

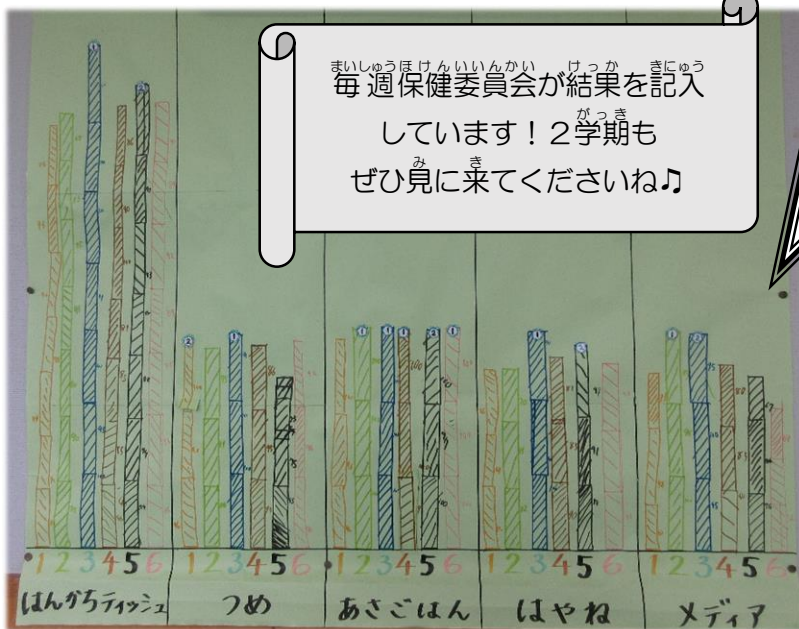
【はんかち・ティッシュ、つめ、朝ごはん、早ね、メディア】の5項目についての生活習慣チェックを行いました。(5/24~7/9)



| | はんかち・ティッシュ | つめ | 朝ごはん | 早ね | メディア |
|-----|------------|-----|------|-----|------|
| 1年生 | 83点 | 95点 | 97点 | 80点 | 71点 |
| 2年生 | 87点 | 90点 | 100点 | 81点 | 97点 |
| 3年生 | 98点 | 97点 | 100点 | 96点 | 96点 |
| 4年生 | 88点 | 92点 | 100点 | 85点 | 81点 |
| 5年生 | 90点 | 77点 | 99点 | 92点 | 81点 |
| 6年生 | 88点 | 93点 | 100点 | 84点 | 64点 |
| 全校 | 89点 | 90点 | 99点 | 86点 | 81点 |

〈保健室前掲示物〉

毎週保健委員会が結果を記入しています！2学期もぜひ見に来てくださいね♪



チェック項目は昨年度に引き続き、5項目としました。どの学年も点数が高く、自分で意識できていて、とてもすばらしいです！

ただ、ゲンキッズ作戦では、早ねやメディアの項目は守れていない人が多い結果となっているため、生活習慣チェックをする日に意識できたことを、毎日続けられるといいですね♪

夏休みは特に、生活リズムの崩れに気を付けましょう！