



すこやか

令和5年6月23日(金)
 仙台市立馬場小学校
 保健だより NO. 7

実家庭配付

～お家の人と一緒に読みましょう～

本日、健康の記録(1～4年生)・健康手帳(5・6年生)を配付しました。発育測定と健康診断の結果を確認していただき、押印の上、6月28日(水)までに担任へ御提出ください。



暑い夏を健康にすごすためのやくそく

熱中症



基本は無理をしない。
 のどが渇く前に水分補給。

胃腸の機能低下



アイスや清涼飲料水など
 冷たいものを取りすぎない。

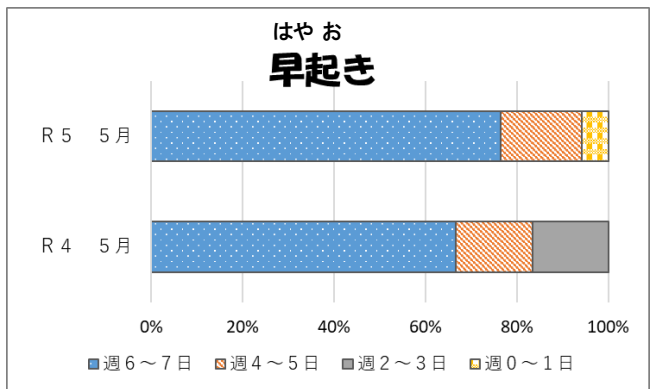
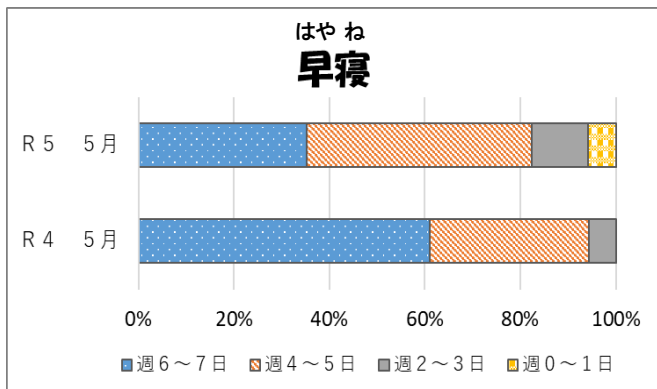
冷房病



冷房のタイマーを上手に
 活用して冷えすぎに注意!

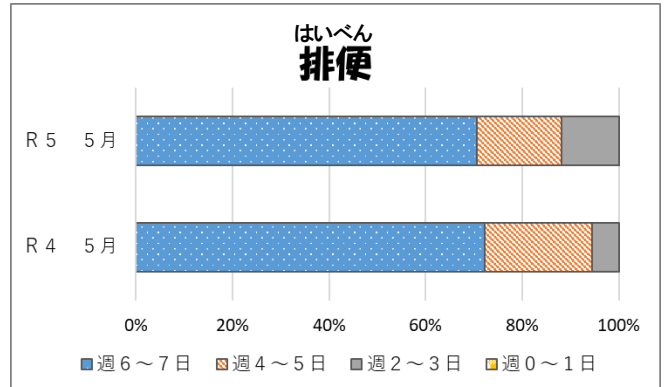
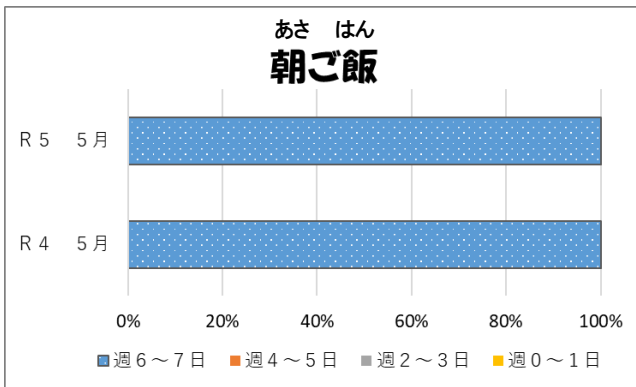
馬場小がんばりカードの結果

先月は、第1回「よいしゅうかん がんばりカード」への御協力ありがとうございました。昨年度の同時期に実施したがんばりカードと今回の結果を比較しましたので、お知らせいたします。児童の皆さんは、自分の生活を振り返り、生活リズムを見直してみましよう。

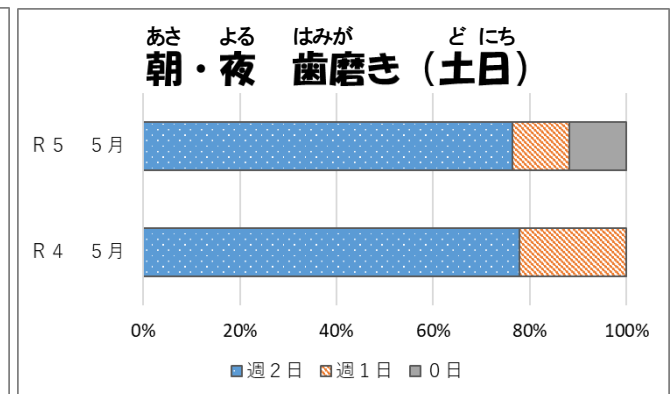
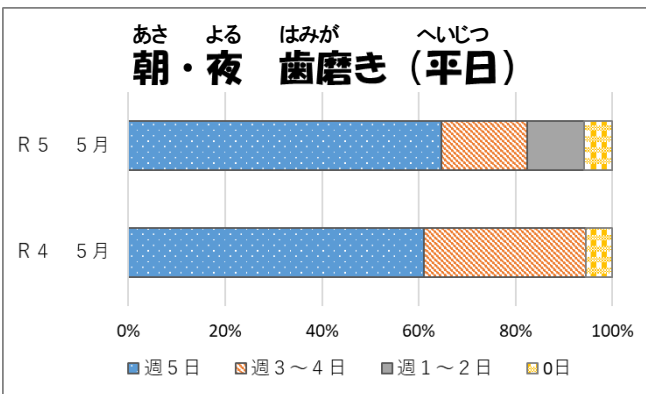


早寝は、昨年度の同時期に比べ、週6日以上できた児童が減少しました。夜更かしせずに早めに体を休めるようにしましょう。早起きは、週6日以上できた児童が増加しました。6時30分までには起きて、余裕を持って登校できるようにしてください。

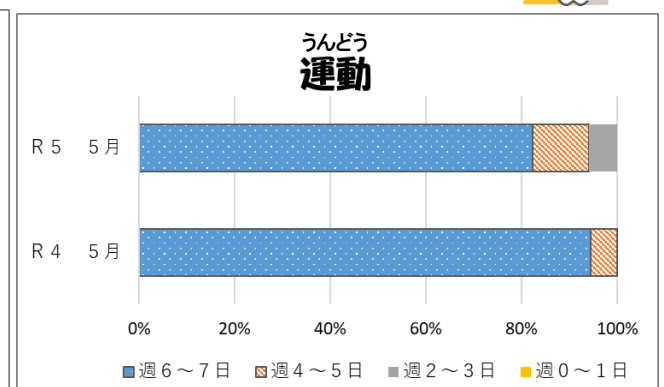
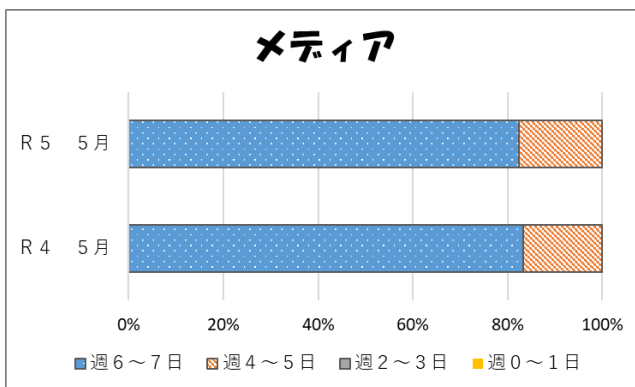




朝ご飯は、今回もパーフェクトでした。朝ご飯は1日の活動の大切なエネルギーです。これからも朝ご飯をしっかりと食べてから登校しましょう。排便については、週6日以上排便できた児童が減少しています。朝に排便がないと、お腹の中に便が入ったままになり、お腹が痛くなったり、勉強に集中できなくなったりすることがあるので、朝の排便(うんち)の習慣を作ることができる方が良いですね。



歯磨きをする児童が、昨年度の同時期に比べて、減少しています。先日の歯科検診の時に、歯垢が残っているとされた人が全校で9人いました。また、歯肉に注意が必要な人は、全校で8人いました。歯磨きをすることで、むし歯や歯肉炎、歯周病などの口の中の病気を予防することができます。毎日の歯磨き習慣を身に付けて、健康な歯で過ごしたいですね。



個人差はありますが、今回もメディアの使用時間を守ることができていました。メディアにコントロールされるのではなく、程よい付き合い方を考えていきましょう。なお、毎週木曜日は「メディアコントロール読書DAY」です。メディアから離れ、本に親しむ機会として意識して過ごすこともおすすめします。

また、毎日の運動をする児童が少しだけ減少しました。熱中症が心配される時期ですが、室内でメディアを長時間使用することがないように、お家での過ごし方を工夫して生活してください。

