



令和4年6月24日(金)
 仙台市立馬場小学校
 保健だより NO.5
 実家庭配付

～お家の人と一緒に読みましょう～

本日、健康手帳を全校児童に配付しました。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30日(木)まで**に担任へご提出ください。

また、5年生には、運動器検診調査票を配付しました。お子さんの運動器の観察結果を調査票にご記入いただき、**6月29日(水)まで**に担任へご提出ください。

暑い夏を健康に過ごすためのやくそく

ねつちゆうしやう
熱中症



基本は無理をしない。
 のどが渴く前に水分補給。

いちょうきのうていか
胃腸の機能低下



アイスや清涼飲料水など
 冷たいものをとりすぎない。

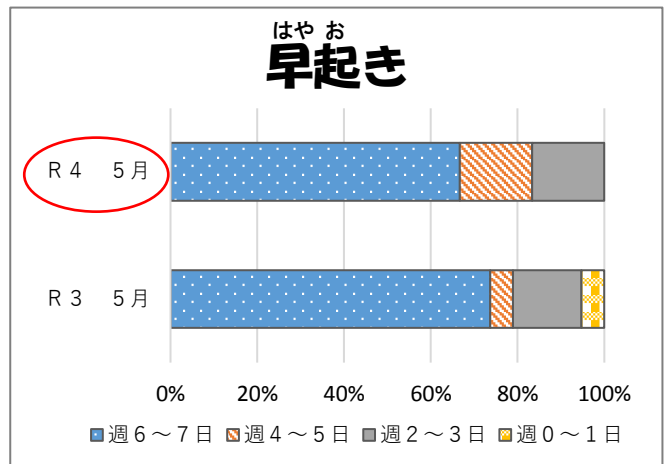
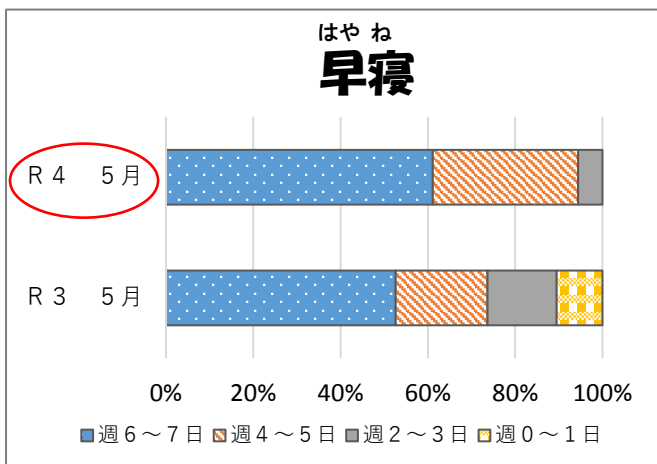
れいぼうびやう
冷房病



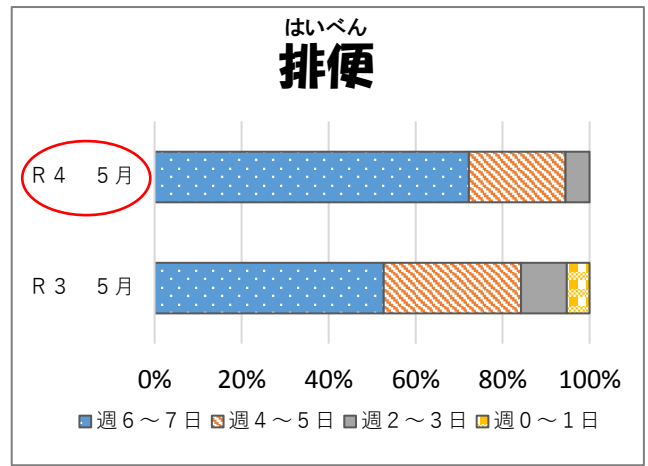
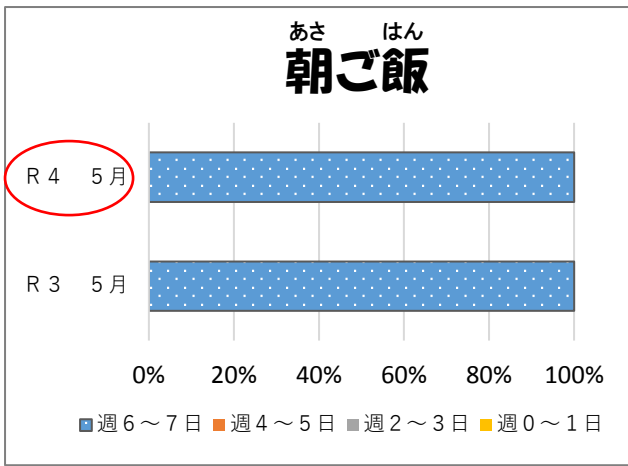
冷房のタイマーを上手に
 活用して冷えすぎに注意！

馬場小がんばりカードの結果

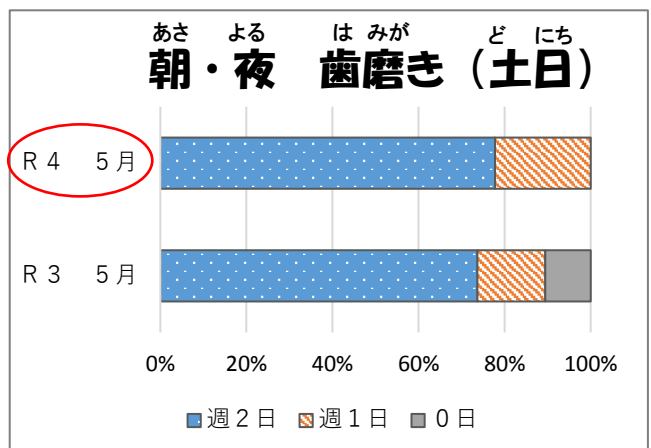
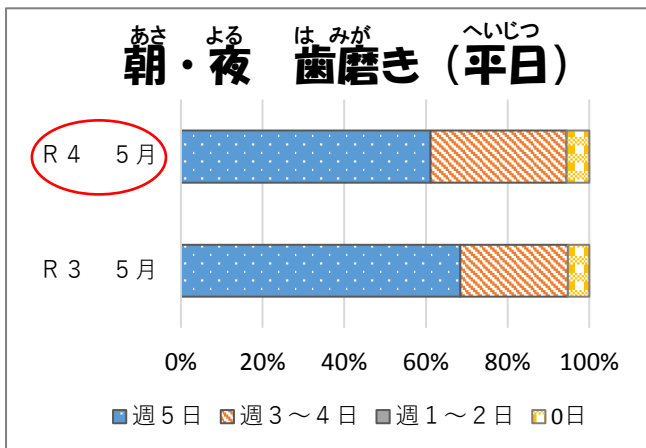
先月は、第1回「よいしゅうかん がんばりカード」へのご協力ありがとうございました。昨年度の同時期に実施したがんばりカードと今回の結果を比較しましたので、お知らせいたします。児童の皆さんは、自分の生活を振り返り、生活リズムを見直してみましよう。



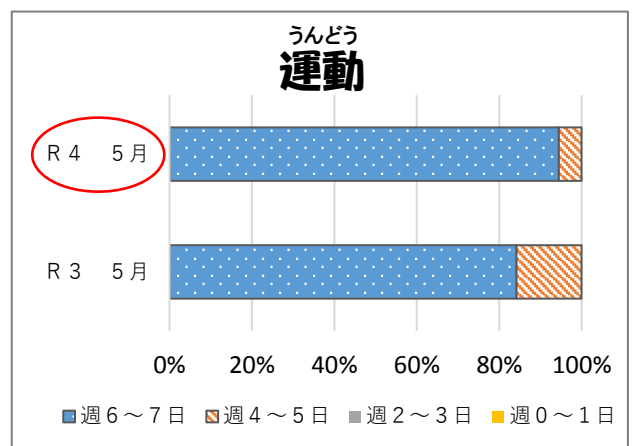
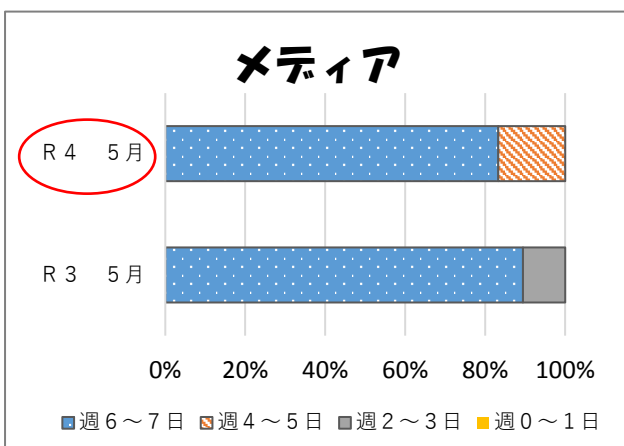
早寝は、昨年度に比べ、週6日以上できた児童が増加しました。週4日以上の児童も合わせると、90%を超えているので、児童の皆さんの頑張りが感じられました。早起きは、週6日以上できた人が減少しました。6時30分までには起きて、余裕を持って登校できるようにしてください。



朝ご飯は、今回もパーフェクトでした。排便については、毎日ご家庭でもご協力していただき、週6日以上排便できた児童が大幅に増加しました。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、朝うんちの習慣を作ることができるとうれしいと思います。



感染症対策には必要なマスクですが、マスクをしていると口元が見えないため、口の中の状態を気にすることが減っていませんか？ 歯磨きをさぼってしまうと、むし歯や歯周病の増加につながるため、食後の歯磨きを毎日継続できるように、もう少し頑張ってほしいと思います。



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。また、毎日の運動をよく頑張ることができました。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、お家での過ごし方を工夫して生活してください。