

ほけんだより7月

令和7年6月30日
大和田小保健室
おうちの方と一緒に
読みましょう

7月30日は土用の丑の日。梅雨が明けて本格的に暑くなる時期なので、「う」のつく旬のものを食べて夏バテを予防すると良いとされています。うなぎや梅干し、瓜（キュウリやスイカ）など、夏を感じる栄養たっぷりの食べ物はたくさんあります。好き嫌いせずしっかり栄養を取って、元気に夏を過ごしましょう。



7月の保健行事

| | | |
|----|--------|--------------------|
| 7月 | 7日(月) | 色覚検査 4年生希望者、他学年希望者 |
| | 15日(火) | 脊柱側弯症検診予備日 5年生未受診者 |

■色覚検査ってどんな検査？

男子の約5%（20人に1人）、女子の約0.2%（500人に1人）に生まれつき色覚に特性（見分けにくい色がある）があります。色覚の特性は、本人には自覚のない場合が多く、保護者も気付いていない場合が少なくありません。

色覚に特性のある児童に配慮した指導ができるよう、毎年4年生に手紙を配布し、希望者を対象に色覚の検査を行っています。

4年生以外でも検査は可能ですので、希望する方は、担任を通してご連絡ください。



■健康診断結果配付と病院受診のお願い

4月から続いた健康診断がほぼ終了しました。健康診断の結果については、病院受診が必要な児童にのみ「結果のお知らせ」を配付しています（健康診断終了後約1週間以内に渡しています）。結果のお知らせが届かない場合は、受診の必要がないということになります。結果のお知らせが届いている場合は、病院で受診をお願いします。発育測定結果については、学期末に全員に配付します。



歯科健診の結果は全員に配付しています。自分の口の健康について確認しましょう。

■第1回 学校保健委員会の開催について

- 日時 令和7年7月14日(月) 16:10~16:50まで（受付:16:05から）
場所 視聴覚室
内容 ①健康診断結果報告 ②体力テスト結果報告
③グループ協議

グループ協議では、家庭や学校での子どもたちの様子から気づいた健康課題について話し合い、今後の教育活動に活かすとともに、今後の学校保健委員会で取りあげていくテーマを検討します。



■熱中症 重症度と対応

| 軽症 | 中等症 | 重症 |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| めまい、立ちくらみ、生あくび 筋肉痛、こむら返り | 頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ 判断力の低下 | 意識がない、けいれん発作 受け答えがおかしい |
|  |  |  |
| 水分・塩分をとらせ、 様子を見守る | 自力で水が飲めない時は 119番 | ただちに119番 |

重症度にかかわらず、涼しい場所に寝かせて、体を冷やします。
もし、体調不良の人がいたら、すぐに先生に知らせてください。



■水辺で遊ぶときはライフジャケットを着よう

夏になると、水辺で遊ぶ機会が増えます。そして、海や川で子どもが命を落とす事故は、毎年起こっています。命を守るために、このようなことに気をつけましょう。

- 友だちに「川で遊ぼう」などと誘われても、**子どもだけで行ってはいけません。**
大人と一緒に行きましょう。
- **水辺で遊ぶときはライフジャケットを着てください。**これは大人がいるときでも同じです。
水辺の事故の多くがライフジャケットを着ていれば防げたという調査もあります。



車に乗ったらシートベルトをするように、「水辺で遊ぶときはライフジャケット」をつけましょう

■チャレンジ!ノーメディアデー

私たちの生活には、テレビやゲーム、パソコン、スマートフォンなど、電子映像メディアが溢れています。それらに1日中触れていると、そばにそれらのメディアがないと落ち着かない、「メディア中毒」になってしまいます。



【メディア中毒とは】

- 学校から帰るとすぐ利用する
- 睡眠時間や食事時間が減る
- 勉強や手伝いがおろそかになる
- 時間を決めて利用しようと思ってもできない
- 利用できなかったらイライラして周りの人にあたる



【心身への影響】

- 睡眠不足
- 目の疲れ、視力低下
- 運動不足、体力の低下
- コミュニケーション力の低下
- 脳の活動が低下

もうすぐ夏休みが来ます。メディア漬けの夏休みを送るのではなく、1週間に1度くらいは「ノーメディアデー」を作り、別の楽しみを体験してほしいと思います。読書をしたり、家族で会話したり、トランプをするなど、顔の見えるコミュニケーションをとる時間を作ってください。水曜日の夜など、短時間から始めてもよいかもしれません。

