

すこやか



2024. 7
多米小 保健室

待ちに待った夏休みがやってきます。どのように過ごそうかと考えているだけでもわくわくしますね。夏休みを楽しく過ごすには、健康が一番大切です。けがや病気に気をつけて、楽しい思い出をいっぱいつくってください。

熱中症は予防が大切！

ぼうしや日がさ

涼しい服装



日かげを利用する

<こまめに水分補給>
低学年の子は、1回に飲む量が少ないことがあります。運動の前も後も少し多めにね！

部屋の中でも熱中症対策を！

熱中症は部屋の中でも起こります。気温や湿度が高い日は特に注意が必要です。

- ① 風通しをよくしましょう。クーラーや扇風機を上手に使いましょう。
- ② 窓から入ってくる熱をなるべくさえぎりましょう。
- ③ 水分補給をしましょう。

がっきしんたいそくてい 2学期身体測定について

各学年の身体測定の日程をお知らせします。

体操服で行います。忘れないように準備しましょう。

○9月3日(火) たんぽぽ	○9月 9日(月) 6年生
○9月4日(水) 5年生	○9月11日(水) 1年生
○9月5日(木) 4年生	○9月12日(木) 2年生
○9月6日(金) 3年生	

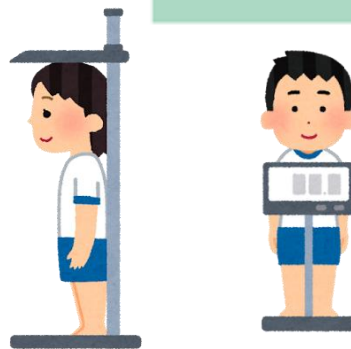
びょうき ちりょう 病気の治療をしましょう

健康診断の結果、異常のあった子には、すべてお知らせを配付しました。(歯科健診結果は全員です。) 治療が必要な場合は、早めに受診をしましょう。特に虫歯は治療が遅くなれば、ひどくなる可能性があります。学校のあるときに受診が難しい場合は、夏休みを利用して治療しましょう。

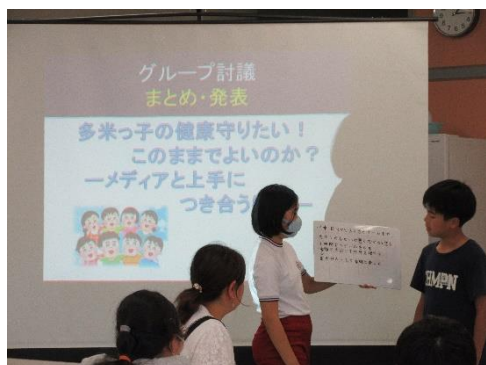
7月10日までの治療率

視力 19.3%	耳鼻科 30.8%
眼科 60.0%	歯科 34.0%
聴力 37.5%	内科 35.7%

受診報告書は、保護者の方の記入でよいので、かかりつけの医師の指導があれば、記入してご提出ください。



学校保健委員会を開きました



7月4日、第1回学校保健委員会を行いました。当日は、児童保健委員会、PTA 役員、地域の方々にご出席いただきました。

今回は ①メディア事前アンケート（4月実施）結果報告（児童保健委員会より）

②保健室来室者の睡眠時間とメディア使用の関係

③グループ討議【メディアと上手につき合う方法について】

④元学校保健アドバイザー伊丹元子先生によるご指導・ご助言 が行われました。

〈メディア事前アンケート結果〉

- ・1日のメディア使用時間は、1時間未満の人が多い。一方で、6時間以上使用している人が42人いる。
- ・平日に寝る時刻が10時までの人が8割程度。一方で、夜中1時、2時過ぎに寝る人も少数だがいる。
- ・家でメディアを使用するときのルールがあり、守っている人は6割程度。ルールはあるが守れていない人、ルールがない人は、それぞれ2割程度だった。
- ・家でのルールの内容は、「使用時間」「宿題を終わらせてから」という人が多かった。

〈保健室来室者の睡眠時間とメディア使用の関係〉

- ・体調不良による保健室来室者は、多米小全体と比べて、十分な睡眠（9時間以上）を取ることができていない人が17%多い。
- ・睡眠を十分に取ることができなかった理由として、「YouTube を見ていた」「友達と通話をしていた」「ゲームをしていた」などメディアの使用によるものが多かった。

〈グループ討議より〉

- ・メディアと上手につき合うには、メディア使用のルールを作って、それを守ることが大切である。
- ・運動、睡眠、規則正しい食事の生活習慣から見直すことが、メディアと上手につき合うことにつながる。

〈伊丹元子先生のご指導・ご助言〉

- ・メディアを30分使ったら、窓の外の緑を見るようにして、目を休めることが大切である。
- ・メディアから離れて、おうちの人と話す時間を持つこともとても大切である。
- ・メディアのルールは家族と話し合っ決めて、家族でよい習慣作りに取り組むことが重要である。

ご協力をお願いします

今回の学校保健委員会の内容を踏まえ、夏休みにメディアについてのルールを決め、自宅で取り組んでもらいたいと思います。後日配付する、「夏休みノーメディアチャレンジシート」を使って、お子さんと話し合いながらルールを決め、よい生活習慣で夏休みを送ることができるようご協力ください。

