

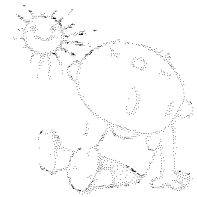
令和3年7月1日

ほけんだより

玉村町立芝根小学校

むし曇ったり涼しかったりと、不安定な天候が続いて
いますか、芝根小の子ども達は元気いっぱいです。

気温・湿度が高いこの時期は熱中症になりやすいので、十
分に睡眠をとり、朝ごはんをしっかり食べさせましょう。朝
食の時には、できればおみそ汁やスープなど、塩分・水分の入った汁物をとらせま
しょう。日差しが強い日には、登下校時に帽子をかぶらせてください。



テレビ・ゲームの時間を短くして、早めにねましよう！

5月の生活カードを集計した結果、芝根小の子は、朝ごはんを食べること、はみ
がきをすることは比較的よくできていました。課題としては、テレビ・パソコン・
ゲームをする時間が長かったり、早ねができなかつたりする児童が多かったです。

委員委員の児童に、芝根小の子が早くねるためにはどうしたらよいか考えてもら
いました。以下は、児童から出された意見です。

- ①ねる1時間前からはゲームをするのをやめる。
- ②ゲームの時間を決める。(30分~1時間)
- ③ゲームはアラームをセットしたり、タブレットに時間制限をかけたりする。
- ④早く宿題を終わらせる。
- ⑤おうちの人に声をかけてもらう。

夏、ゲームをしていると脳が興奮し、なかなか眠れなくなります。視力も悪くな
りやすいです。また、睡眠時間が短くなると、昼間に学習したことが脳にしっかり
定着しないということにもなります。また、睡眠中、夜10時くらいから成長ホル
モンの分泌が活発になるので、どんなに遅くても、低学年は9時、高学年は10時に
は就寝していることが重要です。





おうちでメディアとのつきあい方のルールを決め、ふとんに入る時間も決めて、
生活リズムを整え、元気に過ごせるようにしましょう！

健康診断で見つかった病気は早めに受診を

健康診断の結果、受診のおすすを配付されたお子さんは、早めに受診をお願いします。年に1回ですので、専門医でよく診ていただき、お子さんにとって必要な処置や指導を受けていただきますようお願いします。

また受診の済んでいないお子さんのご家庭には、夏休み前に再度おたよりを配付したいと思います。夏休みが終わるまでには治療が終わるよう、予約の必要な医療機関については早めに予約をとり、計画的に受診をお願いします。

健康診断で見つかった病気の受診状況

項 目	受診のお勧めをした人数	受診済人数	6月30日現在の受診率
歯科検診 	130人	68人	52.3%
眼科検診（視力含む） 	84人	42人	50.0%
耳鼻科検診（聴力含む） 	8人	4人	50.0%
内科検診（運動器含む） 	13人	9人	69.2%

○ 歯科の治療率80%以上のクラス : 1の2、2の1

○ 眼科の受診率 100%のクラス : 1の1、2の1