

ほけんだより 7月

令和7年7月18日
石仏小学校 保健室
(夏休み号)

いよいよ夏休みが始まります。

保健室からは、はみがきカレンダーの宿題があるので、歯と体の健康のために、毎日歯みがきを続けてくださいね。今回は歯みがきと、自分の歯ぐきの観察をしましょう！3~6年生は歯の標語も考えて提出してください。



夏休みは計画的にすごそう



暑い夏は、冷たいジュースや、冷たいアイスがおいしいですね！しかし、ジュースにもアイスにもたくさんの砂糖が入っています。砂糖の取りすぎは、肥満やむし歯、糖尿病になるリスクがあります。また、冷たいものとりすぎは、体の中から冷えてしまい、夏バテになったり、お腹をこわしたりすることもある。水分補給は水かお茶にして、ジュースやアイスの食べすぎに注意しましょう。

暑い夏を健康に過ごすためのやくそく

熱中症



基本は無理をしない。
のどが渴く前に水分補給。

胃腸の機能低下



アイスや清涼飲料水など冷たいものをとりすぎない。

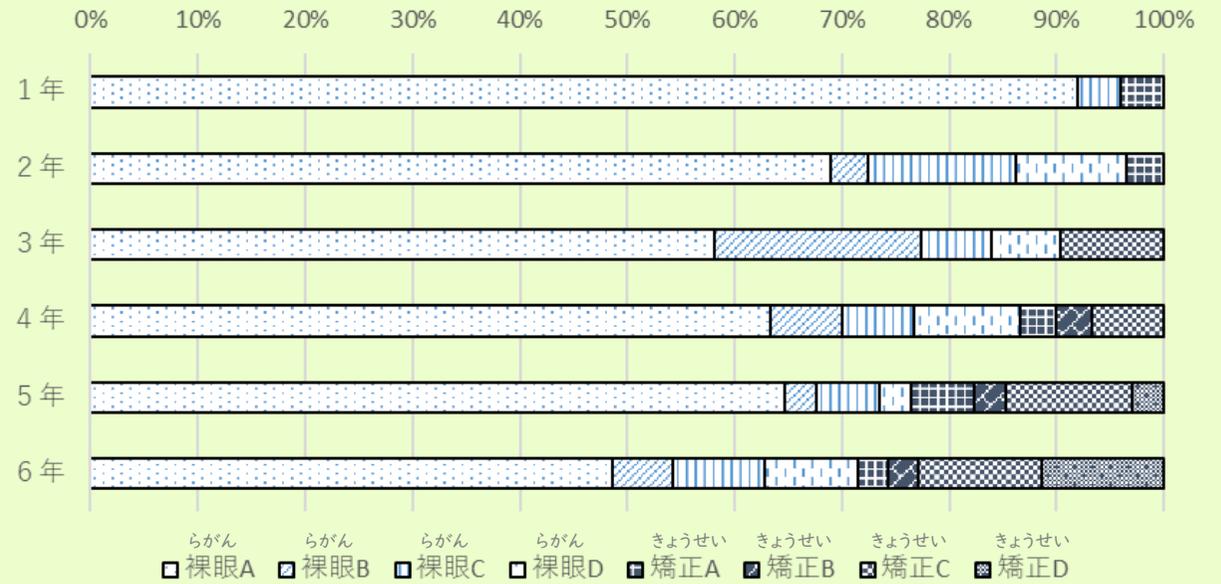
冷房病



冷房のタイマーを上手に活用して冷えすぎに注意！

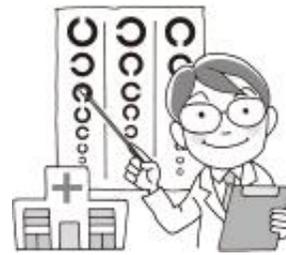
夏休み中も、早ね早起き朝ごはんをして、規則正しい生活を送りましょう。どこかに遊びに出かけるときには、おうちの人に行き先を伝えて、夕方暗くなる前に家に帰りましょう。楽しく元気な夏休みをすごしてください。

視力検査結果



これは、1学期に行った視力検査の結果です。高学年になるにつれてメガネを着用する人が増えていることがわかります。1年生は90%以上が裸眼Aですが、6年生になると裸眼Aが半分以下になっています。

視力の低下は遺伝や体質もありますが、ゲームやスマホのしすぎや、外遊びの時間が減っていることも視力低下の原因です。



スマホやゲームをしていて、ふと画面から目を離すと周りがぼやけることはありませんか？ピントを合わせているのは目の筋肉です。夏休みはテレビやゲームやスマホで画面を見る時間が増えると思います。近くばかりを見ているとピント調整がうまくできなくなるので、30分に1回は遠くの景色を見てリフレッシュしましょう！



スマホやゲームをするときは

- 画面と目を近づけすぎない
- 目の休けいをする
- 暗い部屋で画面を見ない
- 寝ながらや、悪い姿勢で画面を見ない

