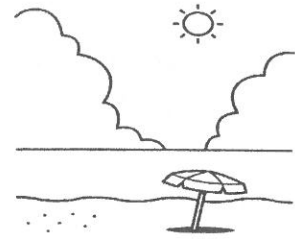


保健だよ！7月

鹿児島市明和小学校 令和4年7月1日（金）



今年は、もう梅雨明けしました。早いですね！しかし、梅雨が明けると、急な暑さに体が慣れなくて、熱中症を起こしやすくなります。「はやね・はやおき・しっかり朝ごはん」を守り、元気に過ごせるように心がけましょう。

熱中症に気を付けて！



3食バランスよく食べる



涼しいところでときどき休けい



睡眠を十分にとる

水分補給のベストタイミングとは？



「のどが渇いた」と感じる水分不足のサイン。これって、実は脱水が始まる前兆なのです。気づかなかったり無視してしまうと熱中症になる可能性も。

できればこのサインが出る前に水分をとるほうが体にはいいのです。

いつもより水分をたくさんとったほうがいいタイミング

寝る前や起きた後

スポーツの前後・途中

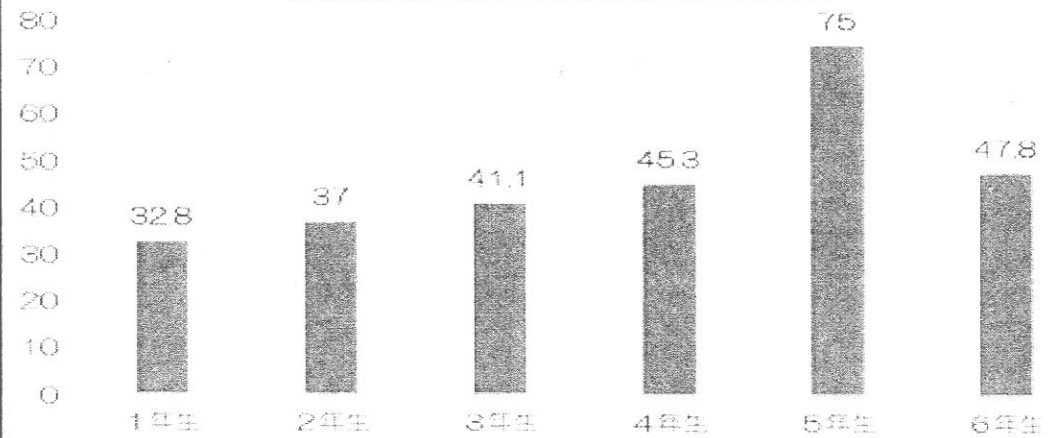
入浴の前



マスクをつけていると、マスク内の湿度が上がり、のどの渇きに気づきにくいので、注意が必要です。

保護者の皆様へ 学校保健委員会がありました！

視力1.0以下の子供の割合



学校保健委員会において、本校の課題である視力低下についてお話ししました。

本校の視力1.0位以下の子供の割合は、全児童平均46.6%。鹿児島県平均31.5%、全国平均37.5%であり、県・全国を大きく上回っています。

視力の低下は、今だけの問題ではありません。大人になってから、網膜剥離や白内障、緑内障などの目の病気を引き起こす原因となります。

成長する 今が大事！！

＜対策＞子供たちにも周知していくが、家庭でもぜひ！

- 眼科受診⇒主治医と相談しながら、必要に応じて治療を行う。
- 近業（スマホ・タブレット・読書など）をする際に気を付ける。

3つの20（20～30分に1回、20フィート（6m）先を20秒

- 太陽光を浴びる。（できれば屋外で2時間）日蔭でもいい。

4名の校医の先生方に参加して頂き、様々な話をして頂きました。特に熱中症についてアドバイスを頂きました。経口補水液についてご紹介頂いたので、裏面に掲載しています。参考にしてください。

1学期に行われた、様々な健康診断の結果をお配りしました。

治療が必要なものは、ぜひ夏休み中にお願いたします。

