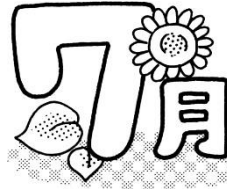


ほけんだより



第1子配布

平成29年7月5日(水)
高岡市立中田小学校 保健室
NO. 8

暑くなったり涼しくなったりと不安定な気候が続いています。室温や湿度が高い中、中田っ子は毎日の欠席者も少なく、元気に登校して学習や運動に取り組んでいます。

あと20日で夏休みになりますが、「早ね・早起き・朝ごはん」を心がけ、心と体を十分に休ませ、健康で楽しい夏休みにしましょう。

夏休みは治療をしてスッキリしよう！

立山登山のための臨時健康診断（6年生対象）を最後に、1学期の健康診断が全て終了しました。治療が必要だと診断されたお子さんには、治療カードをお渡ししています。まだ、治療を受けておられないお子さんは、夏休みを利用して治療を受けられることをお勧めします。

治療カードを配布した人数と、 受診して治療カードを学校に提出した人数

| | | 視力 | 眼科 | 歯科 | 耳鼻科 |
|----|----|----|----|----|-----|
| 1年 | 配布 | 6 | 0 | 9 | 2 |
| | 回収 | 3 | 0 | 3 | 1 |
| 2年 | 配布 | 12 | 0 | 8 | 3 |
| | 回収 | 10 | 0 | 1 | 2 |
| 3年 | 配布 | 12 | 2 | 19 | 1 |
| | 回収 | 8 | 1 | 11 | 0 |
| 4年 | 配布 | 16 | 0 | 12 | 0 |
| | 回収 | 11 | 0 | 6 | 0 |
| 5年 | 配布 | 18 | 1 | 9 | 1 |
| | 回収 | 9 | 0 | 3 | 0 |
| 6年 | 配布 | 27 | 2 | 12 | 2 |
| | 回収 | 11 | 1 | 6 | 1 |

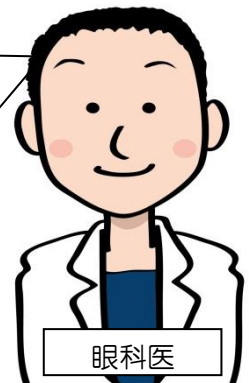


歯科治療カードを再発行しました。むし歯は放っておいても治りません。まだ受診されていないお子さんは、夏休み中に是非とも受診してください。

子供の視力低下の速さは、大人の3倍以上といわれています。また、子供の近視治療のコツは、仮性近視（近視になる一歩手前の状態）になった時点で対処することであり、**早期発見・早期治療が大切**になります。

仮性近視の段階であれば、点眼液などの治療で視力回復が期待されますが、治療が遅れ進行すると、点眼液での治療の効果はなくなってしまいます。

また、ゲームやテレビ、パソコンなどの長時間使用による目の疲れも視力低下の原因となりますので、気を付けるようにしてください。



眼科医

なつバテに注意!

お子さんと一緒に読んでください

暑い日が続いていますが、夏本番はこれからです!

最近、保健室には「なんだかだるい」「やる気がでない」「頭やお腹が痛い」といった症状で来る子が少しずつ増えてきました。暑い日、寒い日が交互に続いたり、暑くて夜もぐっすり眠れなかったりして体調をくずしているのではないのでしょうか。

夏休みはこのような「なつバテ」にならないように、次のことに気を付けて生活してほしいと思います。



☆クイズ☆ ○の中に入ることばは何でしょう?

ヒント：なつバテしないようにするためのひけつだよ!

な

がく○○○○○にめたらうない!

設定温度は28℃以上!
かぜや体がだるくなる原因
にもなるよ!



さむ〜い!



つ

めたい○○○や

○○○はひかえめに!

あまいものには、さきうがたくさん
入っている!お茶をのもう!



バ

ランスのとれた○○○○を

一日一回!

特に、あさごはんは大切!
よくかんで食べよう!



テ

レゴやゲームをけして、
○○○○○をしよう!

ノーテレビ・ノーゲームデー
をまもってがんばろう!



野菜には、栄養が
たくさん!積極的に
野菜を食べるように
しましょう!

熱中症対策も大切です!
でかけるときは、「ぼうし」
「すいとう」「あせぶき
タオル」をわすれずに!



こたえ：(な)クーラー (つ)アイス、ジュース (バ)しょくじ、(テ)うんどう (れいぼう)