

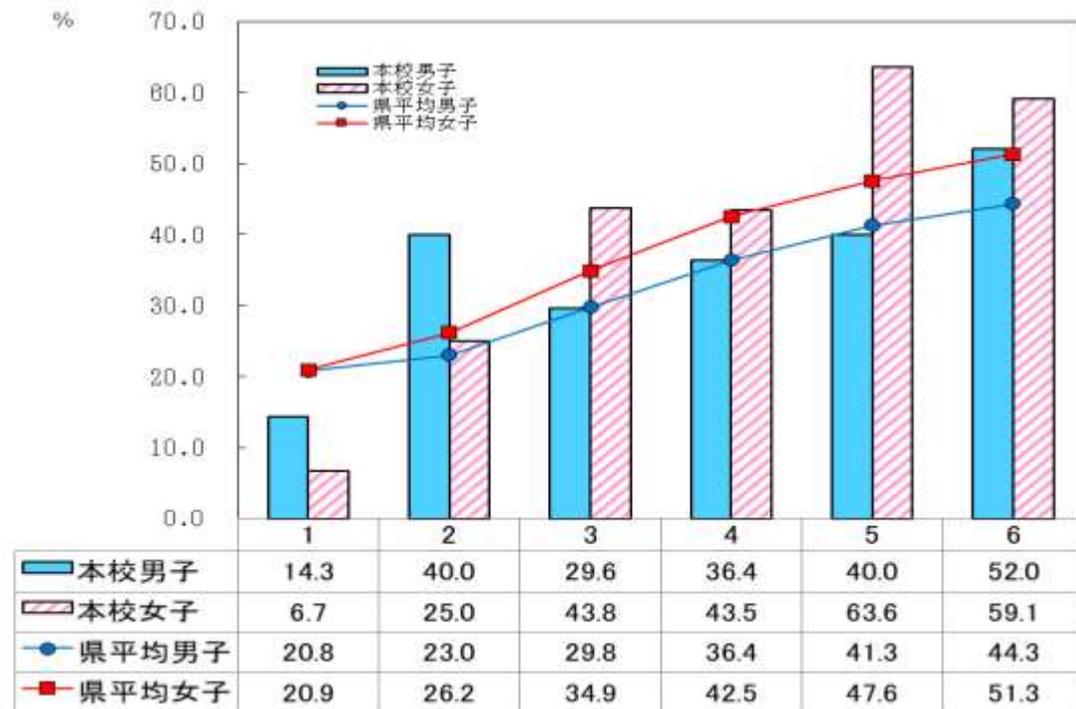
ほけんだより

氷見市立朝日丘小学校
令和2年8月7日
(第4号)

連日、暑い日が続き、熱中症予防等の体調管理が大切な季節です。暑い夏を元気に過ごすため、夏休み中も食事・睡眠・運動等に気を付け、規則正しい生活を心がけましょう。

また、今、全国的にお盆前後の帰省に伴い、新型コロナウイルスの感染拡大が懸念されています。「うつさない、うつらない」ために、不要不急の外出を避ける、3密(密閉・密集・密接)を避ける、手洗い・うがいをする、マスクを着けるなど、新しい生活様式を心がけていきましょう。

低視力者(裸眼視力1.0未満)の割合(男女別、県平均との比較)



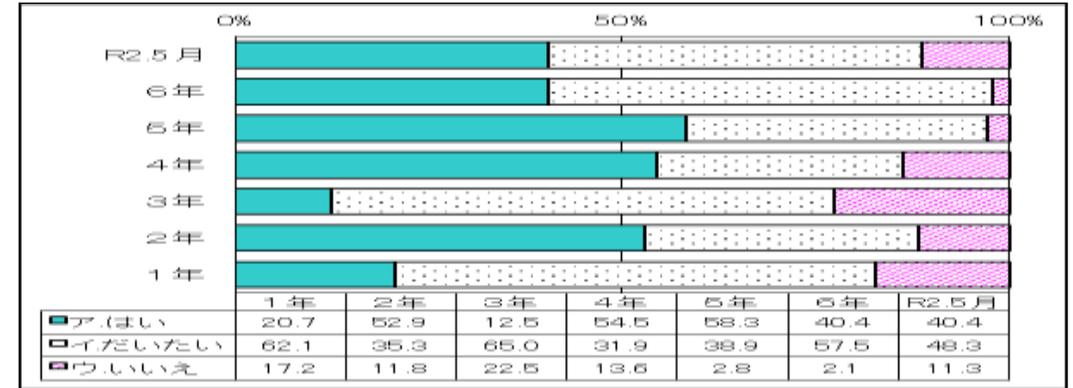
*低視力者の割合は、1年男女と2年女子、5年男子は、県平均より低いですが、2年男子と3・5年女子、6年男女は、県平均を上回っています。

*急に視力が0.9以下に低下した人や、視力低下が進んでいる人は、受診するとともに生活習慣を見直し、早寝をする、姿勢をよくする、ゲームや動画等を控えるなど、目に優しい生活を心がけましょう。

※ **ゲーム等の長時間のメディア利用が、脳の発育に悪影響を及ぼしているという研究結果が出ています。ゲーム等のし過ぎに注意していきましょう。**

(特に、スマホやオンラインゲームに注意！)

歯磨きの様子(5月のゲンキッズ作戦の結果より)



*全校で、「食後の歯磨きをいつもする」児童が40.4%です。また、磨かない児童が10%以上います。

*歯磨きをいつもする児童が昨年度より10%以上減りました。(昨年度全校で51.8%)

*新型コロナ感染拡大防止のためにも、きちんと歯磨きの習慣を付けましょう。

< 熱中症を予防しましょう >

「熱中症」とは、気温が高い環境や体温の上昇で起こる身体の様々な不調のことです。体が暑さに慣れていない梅雨明け直後に、重症の熱中症患者が増える傾向にあるそうです。日常生活で、下記のことに気を付け、予防しましょう。

一日常での注意事項一

- (1) 暑さに備えた体をつくりましょう。(睡眠、栄養、運動)
- (2) 暑さを避けましょう。(木陰、日傘)
- (3) 服装を工夫しましょう。(帽子)
- (4) こまめに水分を補給しましょう。
- (5) 急に暑くなる日に注意しましょう。



熱中症を疑う症状とは・・・

- めまい、失神
- 筋肉痛、筋肉の硬直
- 大量の発汗
- 頭痛、気分不快、吐気、嘔吐
- 倦怠感、虚脱感
- 意識障害、痙攣、手足の運動障害
- 高体温

意識があれば

処置方法・・・

- 1 涼しい場所への避難
- 2 脱衣と冷却
- 3 水分を自力で摂取できれば、水分・塩分の補給
- 4 症状が改善しない場合は、医療機関へ搬送

お願い

8月8日(土)~8月19日(水)の間、夏休み健康づくりカードを利用し、規則正しい生活を身に付けてほしいと考えています。ぜひ、ご家庭の協力をいただき、お子さんがよりよい生活を送ることができるようご支援をお願いします。

