

令和2年 6月29日 南小学校 保健だより

すっきりしない日が続いています。梅雨の晴れ間には、部屋の掃除や空気の入れ換えをして、清潔に気をつけて過ごしたいですね。また、雨が続くと気持ちも沈みがちになります。晴れた日はもちろん、天気の悪い日にも楽しいことを見つけ、心をリフレッシュさせましょう。また、暑くなると熱中症の危険も高くなってきます。体力がない人、太っている人は、熱中症になりやすいです。家庭での生活や健康管理にも十分注意してくださるようお願いします。

マスク、ハンカチ、 ティッシュの予備を入 れておいてください。





## 健康診断の結果から気になったこと・・・

肥満の児童 の割合、視力 が低下した 子が増えま した。

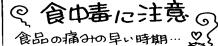


1月の肥満度20%以上の児童のうち 6月の肥満度が減少した児童は25.0% 増加した児童は75.0% 1年前と比べ、視力が落ちた子が増えています。特に6年男子は、昨年 B 以下 3 1. 1% が今年は 4 1. 3%に、4年女子は、昨年 B 以下 9. 3%が今年は 2 4. 5%に増えています。また、今年度は、A から D に一気に落ちた子が目立ちました。(下表参照)再検査までに、ゲームを控え、早く寝るよう指導したところ、A に戻った子もいました。眼科受診は早い方がよいですが、コロナ禍で受診が気になる場合はお知らせください。

長期間の臨時休校の影響と思われます。 生活リズムや食事、運動、メディア使用な ど、気をつけていきましょう。

	A→B	A→C	A→D
今年度	4.0%	4.5%	3.2%
昨年度	6.1%	4.5%	0.3%

# **一 梅雨の季節の健康と安全について**



消費期限に の注意!!



しっかり手を洗い 清潔なハンカチ・ タオルを使おう!

## ф交通事故に注意。ф

で 雨や傘で視界が悪くなります





#### いつも体を清潔に

汗ばむ季節…入浴・シャワーで 毎日 気持ちよく過ごしましょう



## あていいつに注意と 廊下や階段がすべりやすくなります



転れでけがをしないように!!

# 『清涼飲料水の~

甘いジュースはむし歯・肥満のもと。飲みすぎると疲れやすくなったり、食欲が落ちたり、出血や骨折をしやすくなってしまいます。 がに

# メディアコントロールについて



## メディアとは?

テレビ、DVD、ゲーム、パソコン(イン ターネット)、携帯電話などの電子映像機器の ことをいいます。

テレビやDVDの見すぎ、ゲームの やりすぎ、インターネット(YouTub e含む)の使いすぎ、携帯電話等の利 用方法などの問題が心配され、さらに、 低年齢化も進んでいます。



## メディアコントロールって?

何もすることがないから、とりあえずゲーム…、何となくテレビ…ではなく、ルールを 決めて、上手に、正しく使うことができるように使い方を見直していただきたいと思いま す。先週、健康タイムでメディアコントロールの話をしました。今年度は、ノーメディア デーの取り組みを変更していますが、各家庭でルールをしっかり決めてメディア機器をじ ょうずに使ってほしいと思います。23日配布の「にこにこカード」もご覧ください。

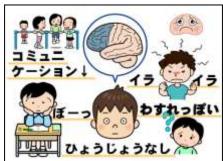
## メディア機器を使いすぎると・・・(健康タイムより)













## メディア機器をじょうずに使うために・・・(例)





