



都農小学校 保健室
令和3年7月 No.4

今年も定期健康診断が終わりましたので、受診が必要な児童には治療のすすめ用紙をお渡ししています。

コロナ禍の影響でしょうか、昨年度の健康診断結果より、右に該当する児童が若干増えているように感じています。健康面でも様々な影響が…。お子さんはいかがでしょう？

感染状況にも波があり、思い切り遊べない、外出できないなど制限を受け、子どもたちの心身にも影響を与えている現状もあると思います。

しかし、意識して行動すれば、改善できることもあります。今一度、健康や生活面を見つめ直して、規則正しい生活が送れるように心がけてみましょう。

- 運動不足になった
- 体重がとても増えた
- 姿勢が悪くなった
- ゲーム・動画の時間が増えた
- 視力が落ちた
- 夜更かしをするようになった
- 歯みがきをしなくなった
- 歯の検査で歯垢の付着があった



熱中症予防は やっぱり「早ね・早起き・朝ごはん」

7月に入り、暑い日が多くなりました。熱中症になりやすい状況になっています。すいみん不足や朝ごはん抜き（少量も）であると、熱中症になりやすいです。



寝不足になる原因は・・・

- ◆ 遅くまで、動画やゲームをしている
 - ◆ ねる前になって、宿題・自学をはじめる
 - ◆ 休日に生活リズムがくずれて、疲れをもちこしている
- などが考えられます。

こころあたりはないですか？

具合が悪くなって、保健室にやってくる子どもたちのほとんどが、寝不足による体調不良です。



暑い夏を乗り切るためには「睡眠」がとても大切です。

自分の命を守るためにも、早ね・早おき・朝ごはんをこころがけてください！



都農小学校では
『テレビ・ゲーム・動画は、平日1時間以内』