



令和7年7月18日

城南小学校

保健室



すこやかカード集計結果

1学期の結果(5点満点)

昨年度と同様、「早寝」「ゲーム・動画」のポイントが低い傾向にあります。	早寝	朝食	はんかち	テレビ	ゲーム 動画	はみがき
	平均	3.8	4.9	4.4	4.5	4.1

(めあて)「早ね早起きをするために、時計を見て行動する」「目をよくするためにゲームをやめる」
 (感想)「ゲームをしすぎないように意識して生活してたから時間を守れた」など、自分の生活の課題に対してしっかり取り組めた子どもたちが多かったです。一方で、「ゲームの時間が守れなかった」「次は早ねをがんばる」など、毎回同じような反省を繰り返してしまう子どもも。
 (保護者さんのコメント)「どうしても大人の生活リズムに合わせてしまうので、次回は子どものリズムを意識して頑張ってみようと思います」「声かけをして早く寝るように促してますがなかなか難しいところです。目標を作って守れるよう、一緒に考えていこうと思います」など、各ご家庭でのご支援・ご協力に感謝いたします。



夏休みがんばりカード(生活チェック表)

夏休みに入って最初の5日間と最後の5日間、カードに取り組みます。暑い夏は、それだけで体が疲れるもの。楽しく夏を過ごすために、そして元気に2学期のスタートがきれるように『早寝早起き朝ごはん』が基本です。



夏休み中も生活リズムを崩さないよう心がけてください。
 ★カードは始業式の日(8/29)に持たせてください。

メディアの使用はほどほどに…

こども家庭庁のR5年度調査結果によると、小学生の平均利用時間は、平日で3時間46分。また、夏休み中は平均で3時間増えるとも言われています。メディア機器の長時間使用によりスマホ内斜視の問題を最近よく耳にします。また、日常生活に支障をきたし、昼夜逆転してしまうなど依存の問題も憂慮されます。必ずお子さんと夏休み中の使用のルール(時間)を決めてください。

★夏休みがんばりカードに、メディア使用時間のチェック項目も設けていますので、是非ご活用ください。



水分補給のときの注意△

熱中症対策として『こまめな水分補給』。これは周知の事実ですが、注意したいのが何を飲むか?です。よく汗をかく夏、子どもたちがジュースや清涼飲料水を飲む機会も増えるのではないのでしょうか。気をつけたいのが、糖分の取りすぎです。むし歯や肥満、糖尿病などになるリスクが高まりますし、清涼飲料水等でお腹がいっぱいになると食事がきちんと食べられず、栄養が偏ってしまい夏バテの原因になってしまいます。

そのため、普段の水分補給には水かお茶がおすすめ。
 外遊びや運動をしてたくさん汗をかいた後は、水分だけでなく塩分もとりたい。



夏休みは治療のチャンスです！

1学期に実施した健康診断の結果から、受診や治療が必要な場合は、お子さんを通じてすでにお知らせしています。受診や治療は順調にすすんでいますでしょうか。特にむし歯は、転んでできたケガと違い、自然に治ることはありません。放っておくと、痛みが出てきて日常生活に支障を来すこともありますし、治療も長引きます。早めの治療をお願いします。



子どもの髪染めは… **ダメ！ゼッタイ。**

夏休み明けに、髪の色が明るくなっているお子さんを見かけることがあります。成人において、ヘアカラーは珍しいことではありませんが、

Q.子どもにヘアカラーをするのはなぜダメなのでしょう？

理由はいくつかあり、以下に詳しく載せますが…

A.子どもの頭皮や髪に悪影響があるため、ダメ**です。**



理由 **子どもの頭皮と髪は未完成で敏感すぎる**

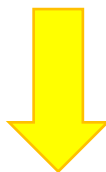
頭皮

- ・角層（肌の表面層）が薄い
 - ・皮脂の分泌が少ない
 - ・皮脂膜が形成されにくくバリア機能が弱い
- 外からの刺激に弱く防御機能が不十分

髪

- ・タンパク質の成分が少ないため細くて弱い
 - ・キューティクルが未発達
- 髪の内部を保護する機能が弱い

「少しくらいなら大丈夫
と書いていても…」



大人よりもヘアカラーの染料が深く浸透し、炎症やアレルギーを引き起こしやすい。

ヘアカラーには、様々な成分が配合されており、抵抗力の強い大人の髪にさえ負担をかけるもの。染料の中には、危険な化学物質も含まれています。頭皮がピリピリと痛む、赤くなるなどといった軽度の炎症から、湿疹やじんましんなどのアレルギー症状が出たり、最悪の場合、触れただけで呼吸困難やショックなどのアナフィラキシー症状を引き起こしてしまうことも。

また、長期的に見ると、ヘアカラーで頭皮がダメージを受けると髪の成長を邪魔したり、髪の寿命が短くなったりします。さらには、毛根がダメージを受けて、その毛穴から発毛しなくなると薄毛になってしまう可能性も考えられます。

子どもの頭皮と髪はまだ成長途中で非常に未熟です。大人よりもダイレクトに影響を受けてしまいます。

子どもが万が一「髪を染めてみたい…」と言ってきたとき、大人（親）である私たちが根拠をもとに説明し、子どもたちの健康・安全を守る責務があると感じています。将来ある子どもたちのすこやかな成長発達のために「髪染めはダメ！ゼッタイ」です。



夏休み中のくらしや2学期のスタート等に関して、何かお困りごと、心配なこと等ありましたら、是非学校にご相談ください。

2学期もスクールカウンセラーが来校されます。

9/9（火）、10/7（火）、11/18（火）、12/2（火）の予定です。



大きなけがや病気がなく、楽しく充実した夏休みになりますように…