



ほけんだより 7月号



令和6年 7月
帯山西小学校
保健室

もうすぐじめじめとした梅雨が明け、青空の広がる季節がやってきますね。いよいよ、夏本番です。30度を超える日も増えてきます。そうすると、気をつけなければならないのが「熱中症」です。楽しい夏を過ごすには、この「熱中症対策」と「元気な体づくり」が欠かせません。バランスのよい食事と十分なすいみんを基本に、のどがかわく前にこまめな水分補給を心がけましょう。

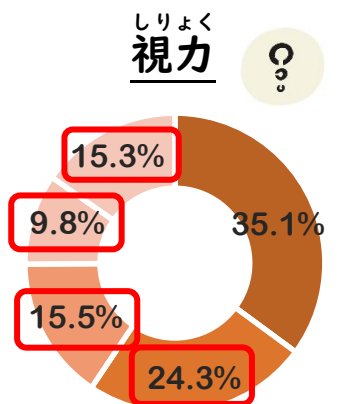
うんちは体からの「メッセージ」

みなさんは、トイレをしたあとに自分のうんちの色や形を確認していますか？ うんちを見ると、その日の体の様子や健康状態が分かるので、うんちは「健康のバロメーター」とも言われています。ぜひ今日から、自分のうんちを観察してみてください。

おうちの方へ！

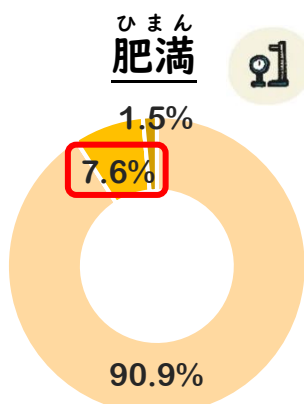
帯西の健康状態は？

4月から行われていた健康診断がすべて終わりました。問診票への記入や準備物へのご協力、ありがとうございました。ここでは、帯西の健康状態として気になる項目の結果を簡単にお伝えします。



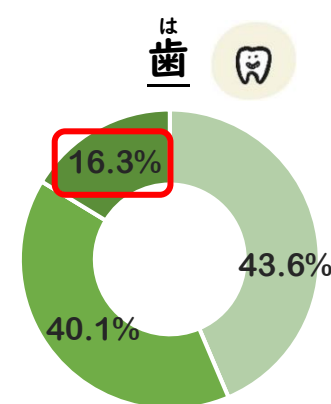
■ A ■ B ■ C ■ D ■ メガネ

半分以上の人が視力 B 以下またはメガネをかけています。熊本市平均と比べてもかなり多いです。目が悪い原因は生活だけではありませんが、目にいい生活は大切です！



■ 標準 ■ 肥満 ■ 痩せ

ここ3年、改善傾向にあります！ご家庭でも意識していただき、ありがとうございます。身長と体重がバランスよく大きくなるのが大事だと、子どもたちに伝えています。



■ むし歯ゼロ ■ 治療済 ■ むし歯あり

むし歯の保有率は熊本市平均と大きく変わりませんが、「歯垢」がついている人が多かったようです。歯は一生ものです。今のうちから大切にしていきましょう。

ココロ	かちかち	バナナ	ドロドロ	みずっぽい
うさぎのようなうんち。ストレスかも？	黒っぽい茶色でかため。べんぴかも？	健康なうんち。楽にすると出てくるよ。	おなかの調子かわるいかも？ 病院へ行こう。	おしっこのように出てきたらすぐ病院へ！

好ききらいをせずに朝昼夜のごはんを食べて、体をよく動かして、夜は早めにねると、朝はきっと元気なバナナうんちと出合えるはず♪ お薬などの関係でバナナうんちがむずかしい人も、においやかたさなどの違いがあるのでぜひチェックしてみてくださいね。

相談の先生方の来校日 (7月) ...カウンセリング予約は担任または保健室まで*

白鳥さとし先生 7月2日(火) 9:00~12:00	三原ななえ先生 7月は こられません	宮地けいご先生 7月12日(金) 13:00~16:00	井上なおこ先生 7月1日,5日,8日, 12日,17日 10:15~13:45
----------------------------------	--------------------------	------------------------------------	--

今年ももう1年の半分が終わりました。年々、時が経つのが早く感じるのは、年をとったということでしょうか...さて、7月といえば夏休み。この長い休みはいろいろなことができる、いい機会ですね。みなさんは、どのように過ごす予定ですか?? わたしは温泉にでも行って、まったりのんびり過ごそうと思います...☺

