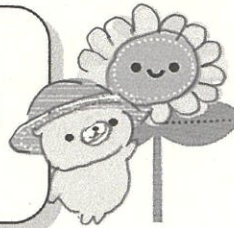


<おうちの方へ> *お子さんには、ご家族の方が読んでくださるようお願いいたします。

ほけんだより



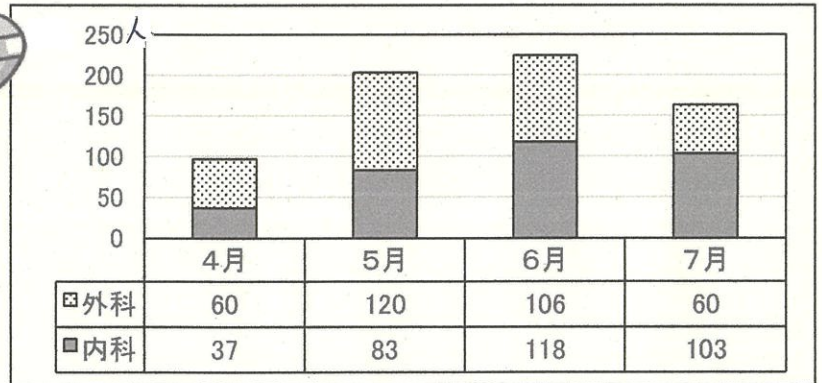
令和5年7月20日
那覇市立 城西小学校
養護教諭 崎山晃代
No. 5

早いもので明日から夏休みがスタートします。夏休み中も早ね早おき朝ごはんの生活リズムをご家族みんなで心がけ、暑い中でも子どもたちが元気に過ごせるよう手助けをお願いいたします。



1学期のほけんしつ

☆内科・外科的訴えで来室した人
(のべ人数) *7月19日現在



*4~7月は、内科・外科合わせて一日約10人が保健室に來ています。

*來室理由として多いのは、内科的には頭痛、外科的には打撲でした。GW明けは新学期の疲れ、梅雨明け~7月にかけては暑さ指数の高い日が続き、体調をくずす人が増えました。

*來室者に聞いた生活の様子では、朝食は「パンだけ」という人が多かったです。朝食が少ない(食べない)と、必要な水分やエネルギーが不足して、とくに夏は熱中症の原因にもなります。

*また休日に9時以降まで朝寝坊している人は、休み明けの午前中によく体調不良を訴える傾向がみられました。夏休みの間も、学校があるときと同じ時刻に「起きる」「寝る」生活を心がけると、1学期後半も元気よくスタートできますよ♪



夏休みは「むし歯注意報」発令中

夏休み中はややともすると食事のリズムも乱れがち。だらだら食べることで、常に口の中に食べ物が入った状態が続くとむし歯になりやすいです。

同様に、熱中症予防としてスポーツドリンクを水代わりにしたり、必要以上に飲むことも歯の健康にとっては心配です。

ふだんの遊び程度では、砂糖の入らない水や麦茶で水分補給しましょう。



☆今年度の歯科検診結果より

- ・健全歯... 312人(52.7%)
- ・治療済み... 118人(19.9%)
- ・未治療... 162人(27.4%)

何はさておき、今すぐ歯科予約!

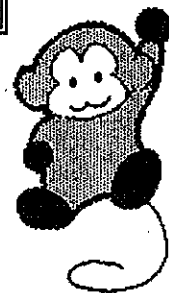
むし歯は病気です。放っておくと自然に治ることはなく進行します。乳歯のむし歯も、あとから生えてくる永久歯に影響があります。

那覇市は中学生まで「子ども医療費助成制度」があり、窓口負担なく受診や治療ができます。夏休みを利用して受診するようにお願いいたします。

夏休み、家族みんなでこんなことに気をつけましょう

学校生活の中では、空腹でも給食時間以外に食べることはなく、運動が嫌いでも作業や体育があるので、生活の中で自然とエネルギーを消費しています。

夏休みの間にお子さんの体重が増えすぎないように、食生活に気配りし積極的にお手伝いさせるなど、ご家族みんなできり組めるといいですね。



1. 朝食を抜かず、3食きちんと食べましょう。(＊夜遅くから食べないようにします)

2. 好きなものばかり食べないで、いろいろな物を食べましょう。

子どもの好きな洋食ばかりでは、エネルギー摂りすぎの原因になります。偏食しないでバランスよく食べましょう。

3. ながら食べはやめましょう。

テレビやマンガを見ながら食べると、「食べている」という実感がないため、過食になりがちです。

4. 早食いはやめて、ゆっくりよくかんで食べましょう。

早食いすると脳に満腹のサインを出さないうちに食べ終わってしまうので、「まだ食べたい」と思ってしまう、必要以上に食べすぎてしまいます。

5. ふだんから水や麦茶を飲む習慣をつけましょう。

ジュースやスポーツ飲料には砂糖がたっぷり入っています。たまのお楽しみ程度はいいですが、日常的に飲まないようにしましょう。(＊スポーツ飲料は、激しい運動時の水分補給には効果的ですが、ふだんの生活程度では砂糖の入っていない水やお茶で十分です)

買い置きしないようにしましょう(あると、つい飲みたくなりますね)。

6. おやつの時間と量を決めましょう。

とりすぎると、食事のときにはお腹いっぱいでは食べられません。また袋ごと食べずに、1回量をお皿に取り分けて食べましょう。

7. お手伝いをしましょう。

毎日続けてできるお手伝いを決めましょう(布団の上げ下ろし、玄関掃除など)。

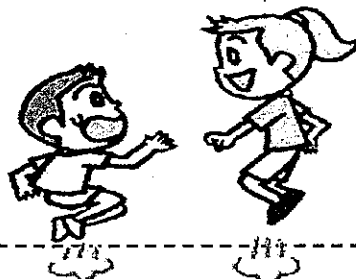
8. 意識して体を動かすようにしましょう。

＊ゲームやスマホ・タブレットは、使用時間など、家庭でルールを決めて使いましょう。

＊外出時はなるべく歩いたり、エレベーターのかわりに階段を使うようにしましょう。

9. 夜更かしせず、早ね早おきをしましょう。

10. こまめに体重をはかりましょう。



＜注意！＞ 子どもの肥満は大人の肥満とちがって成長期にあるため、むりな食事制限や減量はやめましょう。
身長が伸びる時期ですので体重を増やさないことを目標にしましょう。