

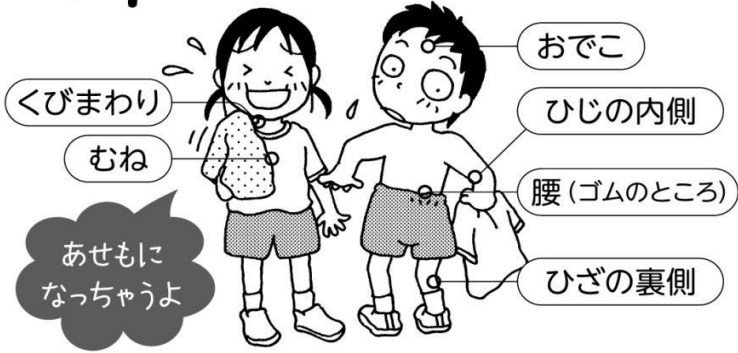
# ほけんだより 7月

令和4年7月1日 小平市立小平第十三小学校 保健室

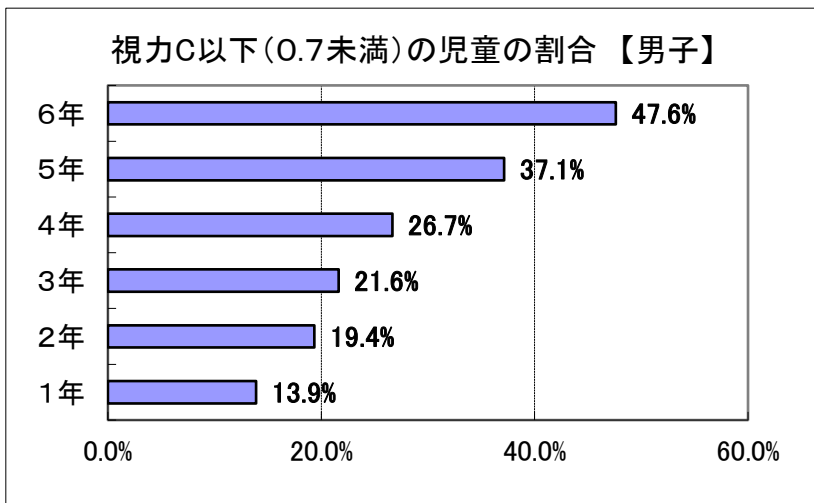
## 7月の保健目標 夏を元気にすごそう

暑い中でも元気に外遊びしている人がたくさんいますね。遊んだ後や、  
 体育の後などに、かみの毛がびっしょりになるほど、あせをかいている人  
 をよく見かけるようになりました。あせはそのまましておくと、ベタベタし  
 て気持ちわるいだけでなく、あせもやにおいの原因にもなります。あせ  
 もがかゆくて保健室に来る人も出てきました。いつも持ち歩くハンカチの  
 他に、あせふきタオルも用意して、あせをこまめにふいて清潔に過ごしま  
 しょう。

### あせ、こまめにふこう



## 視力検査の結果から



## ちよとずつ +こまめに 夏の水分ほきゅう

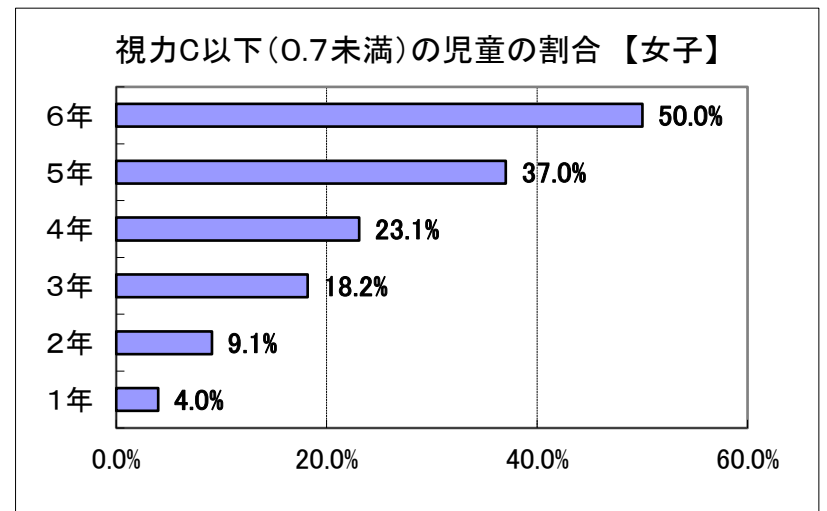
この時期に気をつけたい熱中症。その予防では、水分を「ちよとずつ」「こまめに」とることがポイントです。どうしてだと思いますか？

暑いとあせをたくさんかき、体の中の水分がどんどん出ていきます。「のどがかわいた」と感じたときには、実はもう足りなくなっているのです。また、いっぺんにたくさん飲むと、お腹が痛くなってしまうことも。そのようなことから「ちよとずつ」「こまめに」なのです。

### 水分補給の主なポイント



そんなに甘くないように思えるスポーツドリンクにも、500 mlのペットボトルで、  
 約30g(スティックシュガー約10本分!)  
 もの砂糖が入っています。たくさんあせをかいたときはスポーツドリンクなど塩分が入ったものを飲むといいですが、  
 ぶだんの水分補給には水かお茶にしましょう。



### 近視の原因

遺伝要因と環境要因が関係していると言われています。環境要因とは、「近業」つまり読書や筆記・ゲーム・スマホ・タブレット・パソコンなど、近くで見て作業することを指します。

### 近視の進行予防

- ・近業の時間を減らす
- ・屋外活動を増やす(屋外で過ごす時間が長いと、近視になりにくいということがわかっています)
- ・適切な眼鏡をかける(1年に一度は検査を受けましょう)

### 保護者の方へ

学年が上がるにつれ、視力が下がる人が増えてきます。5年生ではC以下の児童の割合がぐんと増え、6年生では約半数になっています。成長期の子どもは眼球が伸びやすく、近視が進行しやすいのです。

視力の低下はもう分っているから…とそのままにせず、学校からのお知らせを定期受診の目安としてください。また、近業の際の姿勢やゲーム等の時間など、お子さんと一緒に日常の見直しをしていただければと思います。

裏面もご覧ください