

6月 ぼけんだより

西方小 保健室

気温も湿度も上がってきました。沖縄では5月中旬に梅雨入りしたのに続き、関東の栃木県でももう梅雨に入りましたね。一方、北海道には雨の続く梅雨のような季節はあまりないそうです。1つの国でも長細い日本は地域によって気候が違い、それによって生き物や草木も違いおもしろいですね。



暑くなってまいりました！クーラーのリモコンに手を伸ばさず…

まもなく夏がやってきます。暑さにバテて来室するお友達の中には「夜はエアコンのきいた部屋で寝ている」や「暑いから家の中で過ごすことが多い」と言う人がいます。人の体をあなどるなかれ、暑い時に体は汗をかいて調節します。汗をかくことに慣れていないと暑いときにうまく調節できません。汗の役割を見直し、さわやかな汗をながしましょう。

汗の役割

体温の調節

疲労物質を体外に出す

さわやかな

汗をながそう

自律神経のバランスを整える

肌の保護

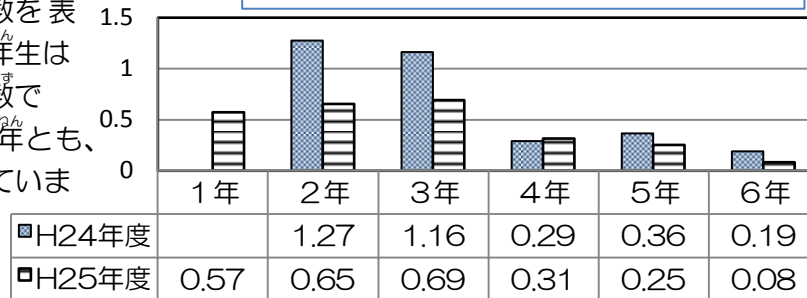
体内の水分量の調節

歯科検診の結果

歯科検診が終わり結果を出しました。結果はいかがだったでしょうか。

表は学年別1人がもっているむし歯の本数を表したものです。6年生は本当にすばらしい数です！去年より各学年とも、むし歯の数が減っていますね。むし歯のあった人は早く歯医者さんに行ってくださいね。

学年別1人がもっているむし歯の本数



もうすぐプールが始まります



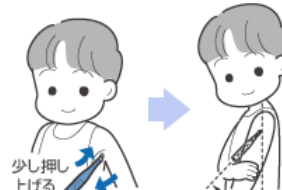
水泳学習が始まります。プールに入る日は体温を測ります。正しく測るポイントをおさえ、正しい計り方で安全に水泳学習をできるようにしましょう。



ポイント①
体温計の先端をわきの中心にきちんと合うように斜め下から入れましょう！

2 体温計を下から少し押し上げるようにして、わきをしっかりとしめる。

ポイント②
わきが開かないように、反対側の腕で、測っている方の腕を押さえましょう。



わきと体温計が密着するように腕を軽く押さえてください。



ポイント③
測っている間は大人しく座って待っていきましょう。

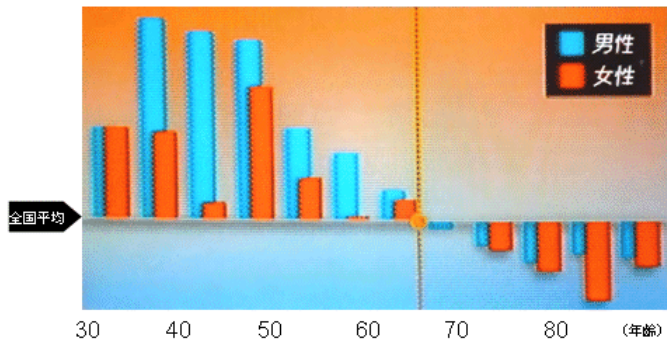
保護者の方とよんでください

おきなわちょうじゅほうかい きき
沖縄長寿崩壊の危機!! (・・・は、明日の我が子らの危機!!?)



先日、NHKで標記(括弧内は除く)の題名の番組を拝見しました。
 内容は...「長寿日本一を誇ってきた沖縄の男女の寿命が短くなり女性は1位から3位に、男性にあつては30位までに墮落している。長寿崩壊の原因は、寿命の伸びの鈍化だ。世代別のデータを詳しく紐解くと、65歳以上の高齢者は依然として長寿なのに対し、それより若い世代の人たちが早く亡くなる傾向が強い」という事実が浮かび上がってきた。早すぎる死の増加が、県全体の寿命の伸び

沖縄県の年代別死亡率(全国平均との差)



を鈍化させ、長寿を崩壊させたのだ。愛知学院大学の調査によれば、主犯は自殺や運動不足ではなく、戦後の食生活にあるらしいことが明らかになってきた。1960年頃を境に激増した高脂肪食が短命の原因になっている。最新

の研究によると、脂肪にはまるで薬物中毒のように、食べると脳で幸せホルモンが出ることによって人を虜にする性質があり、いくら対策を取っても高脂肪食から抜け出せないという実態も分かってきた。実は、沖縄の後を追うように日本の全国民の脂肪摂取量は増加しており、沖縄の事態は、長寿国日本の、国民総短命化への序章だとも言われている。高脂肪食にさらされた食生活に警鐘を鳴らし、対策を考える! というものでした。その中で専門家が「今の沖縄の現象は20年後の本土です」と話されていて、ぎょっとしました。最近では、働き盛りである30~40代前後のスポーツ選手や芸能人が急に脳梗塞や心筋梗塞になるなど、その予兆はもうすでに始まっているのかもしれないと懸念される出来事も起

こっています。ひと昔よく聞かれた「子どもは少しくらい太っている方が可愛い」「食べ盛りだから制限するのはかわいそう」などの肥満傾向に対する肯定的な考え方は、実は可愛い我が子を早死にさせてしまう危険な意識なのではないのでしょうか。また、大人になってから身についた生活習慣・食生活を変えるのは容易なことではありません。肥満、高脂肪食だけでなく、小学校のうちに一生の健康、命を守るために規則正しい生活を身につけ(させ)る意識をもっていただきたいと思います。

というような思いをこめて、今年度もお子様の食生活や生活習慣を振り返り、少しでも改善する意識を高め、取り組む「健康がんばりカード」を実施するに伴い事前アンケート・目標設定を6月に行います。忙しいこととは存じますが、少しお子さんと生活習慣に向き合い、話合う時間を設け今年度がんばりたい、改善させたい目標を考えていただければと思います。よろしくお願いいたします。

学校の管理下でケガ(病気)し、医療機関を受診した場合についてのお願い!

市の助成制度より、スポーツ振興センターの災害共済給付金を優先し活用させるため、上記のような場合で受診した際には、保護者から医療機関に「学校で起こったケガ(病気)である」旨を明言して頂くよう、市から伝達がありました。そうした場合、窓口で支払いがありますので、お忘れなくお願いします。また負担額1500円を基準に上回った場合、学校でスポーツ振興センターの手続きの連絡、それ未済でしたらこども医療費助成制度として市保健医療課へ請求してください。お手数をおかけしますがよろしくお願いいたします。

