

祭 ほけんだより なつ やすみ号

令和2年7月
黒部市立
荻生小学校

いよいよ、みなさんが楽しみにしていた夏休みが始まります。今年は、いつもとはちょっと違う夏休みとなりますね。生活リズムの乱れに気を付けて、楽しい夏休みを過ごしてください。2学期に、元気なみなさんと会えるのを楽しみにしています。

なつ 夏バテ

こんな人は要注意！

つめたいもの
だいすき！



- ☐ 毎日アイスを食べる。
- ☐ 飲み物には水をたくさん入れる。
- ☐ 食事はめん類が多い。
- ☐ 飲み物やゼリー、ヨーグルトなどの食べやすいものだけで食事を済ませることがある。

汗をかくのは
いやだ～！



- ☐ 休みの日は、1日中エアコンの付いた部屋にいる。
- ☐ 湯船に入らず、シャワーを浴びるだけ。
- ☐ 夏は運動をほとんどしない。

よふかし
だいすき！



- ☐ 寝る前に、ゲームやテレビを見て、止められないことがよくある。
- ☐ 休みの日の朝は、なかなか起きられない。
- ☐ 毎日寝る時間が違う。

1つでも当てはまった人は、下へ！

胃や腸が冷えすぎて、
食欲がさらに
減ってしまうかも！



ポイント

- ・温かいものを食べる、飲む。
- ・氷の量を減らす。

外の暑さに耐えられない
体になってしまうかも…

ポイント

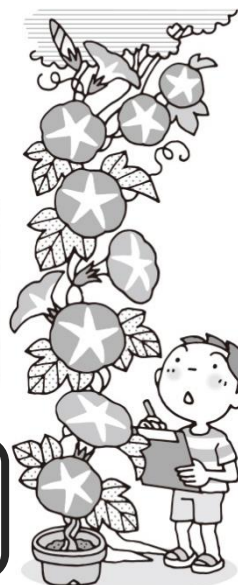
- ・運動をしたり、湯船につかったりして、汗を流すくせをつける。



睡眠不足だと、
体も心も疲れたまま。
生活リズムも
ぐちゃぐちゃに…

ポイント

- ・寝る時間、起きる時間を決めておく。
- ・寝る1時間前になったら、テレビやゲームの電源オフ！



たいへん

大変！ステイホームでむし歯が増えた？！

7月14日（火）に歯科検診が行われました。昨年度と比べると、治療カードをもらった人の割合が高くなっています。学校歯科医の佐々木先生より「ステイホーム期間中は、おやつが増えたり、お昼の歯みがきがおろそかになったりすることで、むし歯の人が増えている。」と教えていただきました。夏休みも、丁寧な歯みがきを心がけましょう！



【歯垢がある・歯肉の病気がみられる・むし歯がある】で治療カードをもらった人の割合
太字…昨年度を上回る （カッコ内）は昨年度のデータ

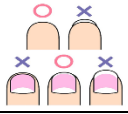
治療カード の内容	歯垢（食べかす） がある 	歯肉の病気 がみられる 	むし歯 がある 
1年生	8.7% (0%)	0% (0%)	17.4% (22.7%)
2年生	9.0% (5.0%)	4.5% (10.0%)	31.8% (25.0%)
3年生	4.8% (9.0%)	0% (3.0%)	28.6% (24.2%)
4年生	17.6% (4.2%)	11.8% (4.2%)	29.4% (16.7%)
5年生	11.1% (0%)	18.5% (5.6%)	0% (0%)
6年生	10.0% (10.7%)	20.0% (7.1%)	0% (7.1%)
全校	10.9% (5.5%)	9.5% (4.8%)	18.4% (16.6%)

治療カードをもらった人は、夏休みを利用して、
早めに治療をしましょう！



1学期の生活習慣チェックの結果(平均点)をお知らせします

【はんかち・ティッシュ、つめ、朝ごはん、早ね、メディア】の
5項目についての生活習慣チェックを行いました。(6/1～7/20)

	はんかち・ティッシュ 	つめ 	朝ごはん 	早ね 	メディア 
1年生	★ 87点	94点	★ 100点	67点	★ 89点
2年生	83点	★ 100点	98点	67点	76点
3年生	73点	74点	★ 100点	74点	66点
4年生	85点	78点	★ 100点	★ 80点	73点
5年生	83点	89点	96点	77点	53点
6年生	76点	92点	97点	74点	65点
全校	81点	88点	98点	73点	70点

今年度から、「朝ごはん」が追加され、平均点が1番高い結果となりました。すごいです！
昨年度と同じく、「早ね」「メディア」の点数は低く、平均点はなんと70点台…。自由な
時間が増える夏休みは、時計を見て行動する習慣を付けましょう。