

ほけんだより 7月

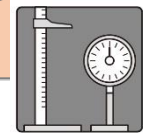
平成30年7月17日
玉島小学校 保健室

もうすぐみなさんが待ちに待った夏休み。夏休みだからこそできることをたくさん経験し、充実した時間にしてほしいと思います。ただ、今年は暑い夏になりそう。熱中症にならないよう、出かける時は帽子をかぶること、水分補給をこまめに行うことに気をつけながら過ごしてくださいね。

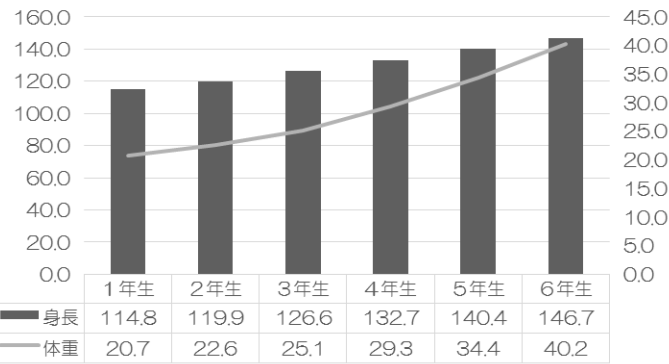


今年度の健康診断結果

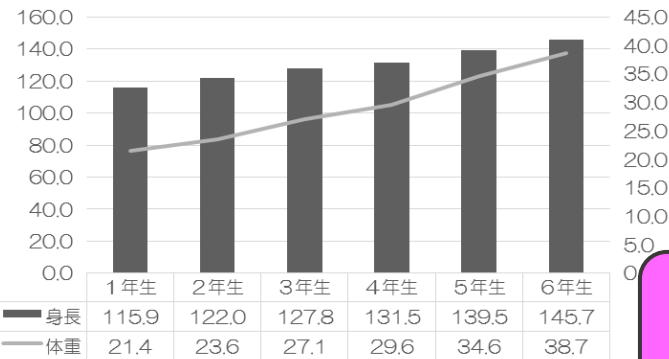
自分の身体のことを知って、健康に気をつけて過ごそう！！



身体測定結果（女子）



身体測定結果（男子）



玉島小は、全国平均と比べるとむし歯がある人が多いです。

昨年度と比べて身長は伸びたかな？

夏を元気に過ごしたい人へ

からだやおなかを冷やさないで

- 冷たいものを食べすぎたり飲みすぎたりしない
- お風呂はシャワーですませず湯船にゆっくりつかる



エアコンに頼りすぎないで

- 設定温度を下げすぎない
- 風を直接、からだにあてない
- 外の気温との差は5℃以内

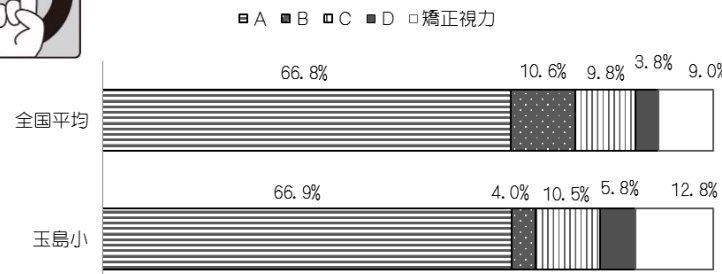


熱中症 どうすれば防げる？

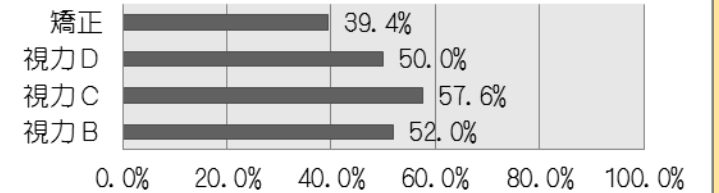
- こまめな水分補給**
のどがかわいていなくても飲む
- 30分に1回休憩**
体温を下げるために休む
- 服装に気をつける**
薄着で風通しのよいものを。帽子も大切

もし、まだ病院を受診していない場合は、夏休みを利用して病院へ行くようお願いいたします。

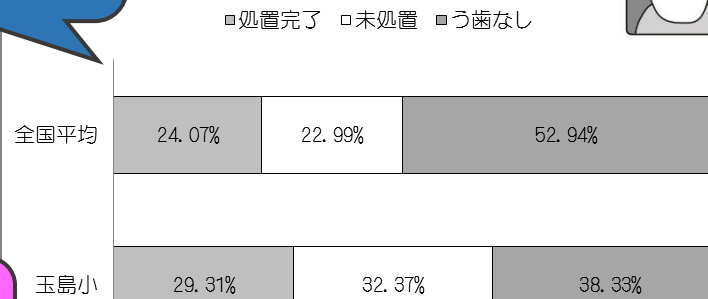
視力



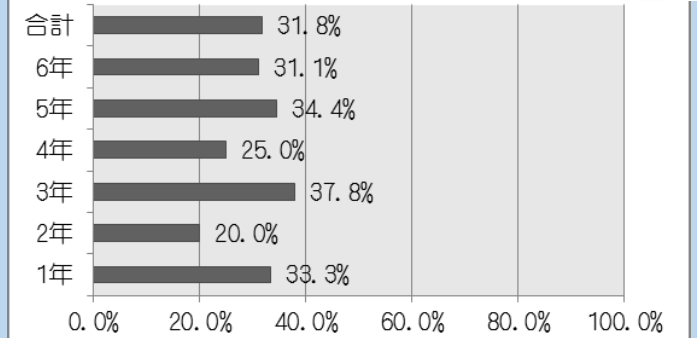
視力別 受診率



むし歯所有者の割合



歯科検診 受診率



※全国平均は、H29年度の情報、受診率はH30年7月6日までの受診率です。