

ほけんだより

富岡市立黒岩小学校

保健室 NO.7

平成30年8月27日

2学期がスタートしました。生活リズムは、もとにもどりましたか。体調不良や熱中症の原因として、睡眠不足・朝食を食べないなどの個人的要因が大きくかかわってきます。健康な体づくりのためには、規則正しい生活が基本です。よりよい生活習慣の更なる定着を図るため、また長期休み明けの生活習慣確立のため、第2回目の元気っ子カードの取り組みを行います。

(8/29~9/4)

保護者の方には、お子様の生活の仕方をチェックしていただき、最後にコメントやアドバイスの記入をお願いします。ご多用のところ大変恐縮ですがご協力のほど、よろしく願いいたします。

朝のみそ汁一杯で熱中症予防

朝ごはんの時に飲む一杯のみそ汁は、体に素早く吸収され、暑さに負けない体力をつけてくれます。汁物は水分補給の役割があります。また野菜などの具をたっぷり入れれば立派な副菜になります。ごはんのみそ汁だけでも、きちんと食べれば十分な水分と塩分の補給ができます。この組み合わせだけで、市販の経口補水液500ml分に相当する電解質も摂ることができるそうです。

これから運動会の練習が始まります。まだまだ暑い日も予想されます。熱中症予防の点からも朝ごはんをしっかりと食べて登校してください。



色覚検査の実施について

先天性色覚異常は男子の約5%（20人に1人）、女子の約0.2%（500人に1人）の割合にみられます。本人には自覚のない場合が多く、子どもが検査を受けるまで保護者もそのことに気づいていない場合が少なくありません。治療方法はありませんが、授業を受けるにあたり、また職業・進路選択にあたり、自分自身の色の見え方を知っておくために大切な検査です。

色覚検査は、健康診断項目から削除されていたため、今の4年生から6年生は学校では、実施していません。平成28年度より健康相談として実施しています。小学校では、1年生の希望者を対象として行われます。また保護者から色覚に関する健康相談のある場合は、学年に限らず実施します。1年生については、後日希望調査を配付します。他の学年で色覚検査を希望する場合は、担任または養護教諭までご連絡ください。