



甲府市立舞鶴小学校保健室

いよいよ楽しみにしている夏休みが始まります。友だちと遊んだり、旅行へ行ったり、楽しいことがたくさんあると思います。長い夏休みを楽しく過ごすためにどんな過ごし方をしたらいいのかを確認しておきましょう。

☆朝はいつもどおりに起きよう!



☆朝食はもちろん、昼・夕食もしっかり食べよう!



☆夏休みの生活と健康



☆クーラーのきいた部屋に1日中いないようにしましょう!



☆冷たいものとりすぎに注意!

☆てきどにからだを動かそう!
外に出かけるときは、帽子、ハンカチやタオル、すいとうなどを忘れずに!
あつい時間はさけよう!



☆夜ふかしせずに早く寝よう!



健康診断の結果、治療や専門医への受診が必要な人に、受診のすすめを渡してあります。

夏休みを利用して、自分のからだや健康状態を見直し、まだ治療していない人は、早めに治療をすませて元気に2学期を迎えられるようにしましょう。

けがや病気に気をつけて、楽しい思い出をたくさん作ってください。



学校保健委員会を行いました



7月9日（水）に26年度の学校保健委員会を行いました。

学校医2名、PTA15名、教職員13名、児童2名の合計32名の

出席でした。お忙しい中、多数ご出席いただきまして、ありがとうございました。児童からは、児童会での取りくみや保健給食委員会での活動の発表がありました。また、学校保健計画についての説明や、定期健康診断の結果報告、各学年の児童の健康状態の報告がありました。

内科校医、眼科校医から、とても参考になるお話をいただきましたので、紹介したいと思います。

[内科校医 今井秀人先生より]

資料を用意していただき、肥満についてお話をしてくださいました。

- * 身長・体重・腹囲からわかる肥満度が20%以上（軽度肥満）、30%以上（中等度肥満）、50%以上（高度肥満）に分類される。⇒肥満度30%以上の小児の約半数に血液での異常が出現
- * 小児の肥満は、適切な指導がないと年齢とともに悪化する小児が多い
- * 学年が上がるにつれて肥満児の数（出現率）が増えていく
- * 軽度肥満では、太って見えず、中等度肥満になってはじめて気がつかれる
- * 血液の異常や脂肪肝は、小児期からある
- * 極端な食事制限や運動の強制ではなく、生活習慣の改善で肥満が治るなどの特徴がある

[眼科校医 佐々木隆弥先生より]

- * 色覚検査をしなくなった子たちが20歳になっている
- * 仕事を選択するときには就くことができない職業が出てくる
- * 気になる場合は、積極的に検査を受けることをおすすめする



短い時間ではありましたが、子どもたちの健康に関する多くの情報が得られ、大変有意義な会になりました。これからも学校医の先生方、保護者の方と連携をとりながら、子どもたちの健康な学校生活をサポートしていきたいと思っております。今後とも、ご協力をよろしくお願いいたします。