

保健だより

平成24年12月21日
妙高高原南小学校
お家の方へ

冬休み中の健康管理のお願い



★インフルエンザや感染性胃腸炎に注意！

冬休み中も、スキー活動を含め子ども同士の関わりはいっぱい。また、外出やたくさんの人に出会うお休みでもあります。手洗い・うがいを習慣にすることはもちろんのこと、体調の悪い場合は早めに休養するなど、十分ご配慮ください。

妙高高原南小学校の様子

視力 0.9以下 (20.7%) 今年も減少！！

今年も、新たに視力が悪くなるお子さんが少なく、全体として減少しました。「姿勢はいかがですか？」「勉強や本読みの照明は大丈夫ですか？」「テレビやゲーム・パソコンの時間や場所は適正ですか？」中学生では0.9以下の視力が5～6割を超えています。少しでも長い期間、裸眼で生活できますように、毎日の生活を見直しをしていきましょう。

肥満 軽度肥満20%以上 (7.6%) 少し減少！

子どもたちは冬～春にかけて体重の増加します。さらに、肥満傾向のお子さんは、この時期にあつという間に増加します。(今までの傾向)

心配なお子さん、しっかりお子さんと食事ルールを確認しながら、自然と体を動かす機会が増えるように、ご協力お願いします。

歯 処置率50%お早めに！ 治療中のお子さんもいると思いますが・・・

むし歯がある人は、早めの治療をお願いします。

乳歯のむし歯を放置しているお子さんは、永久歯をむし歯にしてしまう割合が大変高いです。仕上げみがきも、まだまだお願いします。

★「けんこうのきろく」を、「すこやかファイル」に綴じて配布致しました。ご覧ください。「すこやかファイル」は押印後、学校へ持ってくるようにしてください。

★冬休みは生活リズムが乱れがち。

「メテアコントロール」を実行しながら、家族で過ごす充実した1日1日をお過ごしください。