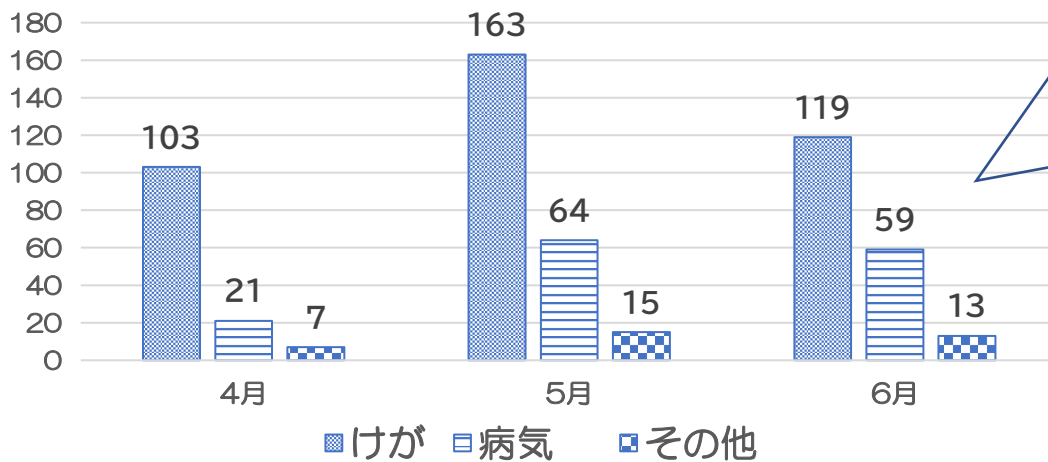


夏休みまであと少しです！夏本番となりました。楽しく夏を過ごすには、暑さに強い体づくりが欠かせません。バランスのよい食事、十分な睡眠が大切です。また、暑いからといって涼しい部屋ですっと過ごすのではなく、適度な運動を続けて暑さになれましょう。こまめな水分補給と休憩も忘れずにしてください。9月に元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています。

こんな1学期でした！！（4/7～6/30）

保健室利用状況

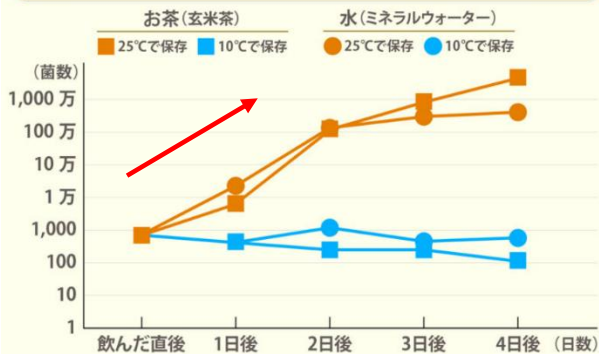


けがは主に、登下校時や休み時間に遊んでいるとき、転倒して起こる擦過傷（すり傷）や打撲、ボール遊びでの突き指が多かったです。病気は頭痛や腹痛を訴える児童が多くみられました。

～そのペットボトル大丈夫??～

暑くなってきて、ペットボトルを飲むことも多くなってきているのではないかと思います。1本飲みきれずに残すこともあると思います。飲みきれなかったペットボトルみなさんはどうしていますか？以下は、エフコープ商品検査センター500mlのペットボトル入りの玄米茶と水を食事の際に口をつけて半分ほど飲み、残りを25℃と10℃で保存し、経過した日数ごとに菌の数を測定した実験になります。

飲みかけのペットボトルの菌量を測定



25℃では爆発的な菌の増殖が：

25℃では両者とも経過日数とともに菌が大幅に増殖しています!!ペットボトルの飲みものは口をつけて飲んだら、飲みかけはすぐ冷蔵庫に入れ、なるべくその日のうちに飲み切るようにして食中毒のリスクを下げるようにしてください。

※食べ物が入り込みやすい「食事の時に飲んだもの」を検体に（汚染リスクが高い場合を想定）測定
エフコープ生活協同組合 チアデイズの資料を基にウェザーニューズで作成

★歯と口の健康週間ありました★

6月は全学年、歯と口に関する学習をしました。
1年（第1大臼歯＝はのおうさま）2年（はえかわりの歯）3年（むし歯のでき方）4年（かむことの大切さ）
5年（口の中の病気）6年（歯みがき大会参加）

改めて、むし歯の恐ろしさや歯みがきの大切さ、正しい歯のみがきかた等について学習し、全児童真剣に学んでいました。ぜひ、御家庭でも話題にさせていただけたらと思います。また、治療が必要な児童は、夏休みがチャンスです!!むし歯は悪くなる一方ですので、そのうち、そのうち…で夏休みが終わらないうちに治療をお願いします。本校のむし歯保有児童、67名（未受診5名）。各学年のむし歯保有人数は1年5名、2年12名、3年14名、4年7名、5年19名、6年10名となっています。

歯科衛生士、鳥居さんによる歯科指導の様子



学校保健委員会行われました

6月に行われた学校保健委員会では、「肥満が児童に及ぼす影響」という内容で種子島医療センター小児科堀口先生に講話をしていただきました。定期健康診断の結果から、野間小学校の児童の発育状況についてや食事は、野菜から食べる。大皿に盛り付けるのではなく、個別に配膳。間食は、スナック菓子よりクッキー、クッキーのような洋菓子よりは和菓子のほうがいい。運動は有酸素運動をメインに、心拍数 120～140/分程度(少しきつと感じる程度)を目安に。ラジオ体操はとて面白い。など、これから始まる長い夏休みの過ごし方として参考にしたいことをたくさん教えていただきました。(学びポケットで資料を添付していますのでお時間あるときに御一読ください)

「3メッツ」以上の運動 (身体活動量の目標の計算に含むもの)

メッツ	活動内容	1エクササイズ※に相当する時間
3メッツ	軽い筋力トレーニング	20分
4メッツ	卓球	18分
5メッツ	野球	12分
6メッツ	バスケットボール	10分
7メッツ	サッカー	9分
8メッツ	水泳(クロール)	8分

※エクササイズとは運動・活動量の単位で、運動強度の指標であるメッツ(METs)に活動時間(時)をかけた量の単位のこと



運動や活動毎に運動の強さが決まっています。
「METs」という単位で表す
推定消費カロリー [kcal]
=METs × 活動時間 [h]
× 体重 [kg]
例えば…
体重 30kg の子が 30 分ウォーキング(3.5METs)すると
3.5 [METs] × 0.5 [h]
× 30 [kg]
=約 52 kcal 消費します!
長い夏休みです!いろいろなスポーツに挑戦してみてください! ^ ^

挑戦して
みてください

まいにち 毎日ちよこっと運動カード

<p>おはようゆりかご!</p> <p>ゆりかご10回して 起き上がろう</p>	<p>窓をふきふき、ピッカピカ</p> <p>窓をふきふき ピッカピカ</p>	<p>階段いっぱい上り下り!</p> <p>お出かけ先でも 階段つかおう</p>	<p>お手伝いで筋トレ!</p> <p>床をふきふき ピッカピカ</p>
<p>動物歩きであっちこっち!</p> <p>いろんな動物に なりきって</p>	<p>お風呂そうじでゴシゴシ</p> <p>お風呂そうじで ゴシゴシ</p>	<p>バランス音読!</p> <p>右でチャレンジ 左でチャレンジ</p>	<p>テレビみながらストレッチ!</p> <p>いろんなところを ゆっくり伸ばそう</p>

お知らせ (お願い)

4月からの健康診断で治療が必要な場合、治療のお願いを配布しています。まだ、受診をしていない場合は、夏休みがチャンスです。病院を受診したら、治療報告書に記入してもらい提出をお願いします。そのうち、そのうちで…夏休みが終わらないうちに早めの治療をお願いします。