

ほけんだより



令和元年6月6日
歌浦小学校 保健室
No.3

運動会から早くも10日が過ぎました。当日、子どもたちは練習の時にもまして、一生懸命頑張り、素晴らしい運動会になりました。5月とは思えないほどの気温の中、保護者の皆様の協力もあり、大きな怪我や熱中症の症状も出ませんでした。子どもたち自身も、練習を通して水分補給の大切さなど自分で健康管理する意識をもつことができました。

ただ少し疲れも出やすく、蒸し暑かったり、肌寒かったりと気温の変化も大きいこの時期、体調を崩してしまう児童も見受けられます。学校でも気を配っていますが、自宅でも子どもたちの様子を観察していただくとともに、必要な場合は医療機関の受診や学校への連絡もご協力をお願いします。

6月の保健目標

- 歯を大切にしよう**
- 身のまわりの清潔を心がけよう**



＊ 6月保健行事予定 ＊

- 3日（月） 体重測定（4・5・6年）
- 4日（火） 全校集会（保健給食委員会の発表）
体重測定（1・2・3年）
- 6日（木） 眼科検診（1年・対象者のみ）
- 11日（火） 第1回学校保健委員会
- 14日（金） 耳鼻科検診（1・3・5年生）

「のびゆくからだ」を配付します

6月の健康診断が終わり次第、健康診断の結果として「のびゆくからだ」をお渡しします。子どもたちの発育の様子や検診結果をよければお子さんとともにご確認ください、1年を通じて使用しますので、表紙の6月の欄に押印のうえ担任までご返却ください。どれくらい自分が成長しているのか親子で話し合うきっかけになればと思います。

今後は、身体測定や2か月に1度の体重測定の後配付いたします。



～歯を大切にしよう～



6月4日～10日の「歯と口の健康週間」に合わせて、体重測定の際に各学年「虫歯はなぜなるのか」について話をしました。

虫歯予防のために大切なこと

- 1: 歯みがきで歯垢を取りのぞこう
- 2: 砂糖をとりすぎないようにしよう
- 3: 痛くなくても歯医者に行こう

虫垢など少し難しい言葉ですが、一年生にも「お口の中にいるばい菌がつくる虫歯のもとだよ」「さとうが大好きだからおかしばか食べていると虫歯になりやすくなるよ」と話すと一生懸命聞いてくれました。歯は一生使うもの！子ども達も「歯みがき頑張る」と言ってくれたので、ぜひ自宅でも仕上げみがきをしてみがき残しがないかチェックをお願いします。



歯科検診を終えて、ピンク色の結果用紙を全員にお返ししています。
治療が必要な方は受診をお願いします

～身の回りの清潔を心がけよう～



毎日を健康に過ごすためには、身の回りを清潔にしておくことが大切です。
清潔に心がけて過ごすことで、気持ちにも余裕が出て授業にも集中できます。

○ハンカチ・ティッシュを身につけていますか？

せっかく洗った手も、清潔なハンカチで拭かなければ、また汚れてしまいます。また、これからの時期、汗をかくことも増えますので、汗ふきタオルも忘れないように持たせてください。

○つめは伸びていませんか？

伸びているとケガの原因にもなります。また、つめかみにつながるかもしれません。子どもは大人よりつめが早く伸びます。こまめにチェックし切るようにしてください。

○下着や靴下は毎日変えていますか？

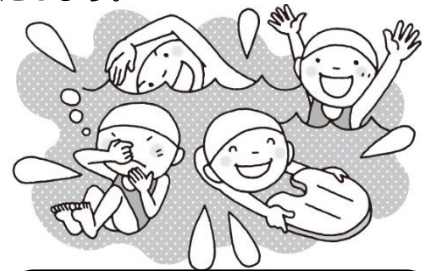
汗をかきやすいこの時期。毎日の入浴で汗を流すのはもちろんですが、下着や靴下も毎日清潔なものを身につけましょう。

水泳学習が始まります！ ～ こんなことに気をつけましょう ～

6月13日（木）のプール開きから水泳が始まります。楽しみにしている子どもたちも多いことでしょう。万全の体調でプールに入れるよう、ご家庭でも健康管理と朝の観察をお願いいたします。

水泳カードは忘れず持たせてください。

- ・目や耳の痛み・かゆみ、皮膚炎など普段から気になる症状がある場合は、受診して水泳にそなえましょう。
- ・絆創膏が必要な傷がある場合は、プールに入ることはできません。
- ・アタマジラミについて、学校でも必要に応じて検査しますが、ご家庭でもお子様の頭髮をみていただきますようお願いいたします。
- ・つめを長く伸ばしたお子さんが見られます。最近も伸びて虫刺されなどのかゆみをひっかいていた児童もいます。水の中では、自分だけでなく友だちにけがをさせてしまう危険があります。長い場合は切らせてください。



お子様の健康状態を把握するために、朝、必ず体温を測ってください。体調が悪い時は、プールはお休みし、担任に知らせてください。

メディアの使い方について



4日（火）の全校朝礼で、給食保健委員会の5・6年生が「歌小メディアマン」という劇を通して、わかりやすくメディアの使い方や使う時の約束を伝えました。セリフも覚え、練習も頑張った熱意が全校児童にも伝わったのではないのでしょうか。すくすくカードもまた実施しますので、ご自宅でもぜひ話し合い、ルールをしっかりと決めてもらえたらと思います。

