

ほけんだより



保護者用

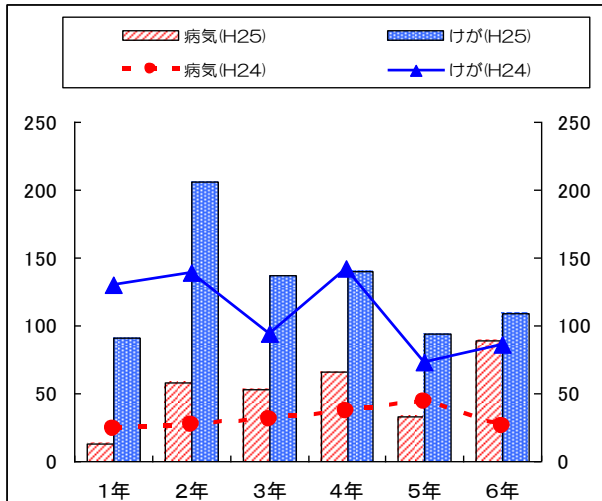
平成25年7月17日 毛利台小学校 保健室



1学期もあと少しとなりました。4月から4ヶ月間が経ち、お子さんに合った生活リズムができてきた頃ではないかと思います。生活点検カードへのご協力のおかげも大きいように思います。

ただ、もうすぐ始まる夏休みはどうしてもこの生活リズムを維持し続けるのが難しくなってきます。お休みが始まる前に、何か1つ「生活リズムについてのやくそく」を決めて過ごしていただけたらと思います。

1学期の保健室



● 4~7月 (7/12まで) の来室者合計

1089人 (昨年度より +236人)

*病気で来室は… **312人 (+123人)**

*けがで来室は… **777人 (+113人)**

学期終了まで数日残っていますが、病気・けがとともに、昨年度よりも増えていました。

理由として…

◎ろうかや室内を走る子どもたちが多かったこと

◎天候の影響で体調を崩しやすかったこと

などがあると思われます。

2学期は、「ろうかや室内は歩こう」という意識を子どもたちにもっと呼びかけていきたいと思っています。

< 今月の保健室のようす >

●学校感染症の発生報告 **12件 (4月~7/12現在)**

	4月	5月	6月	7月
溶連菌感染症	1	2	0	4
水痘 (みずぼうそう)	0	0	1	0
インフルエンザ	2	0	0	0
流行性耳下腺炎 (おたふくかぜ)	0	1	1	0

今月も特に目立った感染症の流行はありません。

ただ、梅雨明け後の猛烈な暑さの影響か、頭が痛くなったり気持ち悪くなったりという訴えが増えてきました。暑い時こそ「早寝・早起き・朝ごはん」の生活リズムを意識して、体の抵抗力をなるべく下げないようにしていきたいですね。



< 今月の保健室のようす② >

現在、来室する子どもたちに多い症状は…

- ①頭が痛い
- ②だるい
- ③気持ちが悪い



気温や湿度が高い日が続いています。この暑さの影響で**体調を崩す子どもたち**が増えてきています。特に、朝の登校前から少し調子が悪かったり、前の日に寝る時間が遅かったりすると、日中に急に体調が悪くなってしまいます。

- 体調が良くない時は、無理をさせない。
 - 「早寝・早起き・朝ごはん」で、生活リズムを整える。
 - こまめに水分補給。(水筒やタオルを忘れずに持ってくる。)
- など、予防対策へのご協力をお願いいたします。



保護者の皆さまへ お知らせとお願い

① 歯みがきカードへのご協力をお願いします！

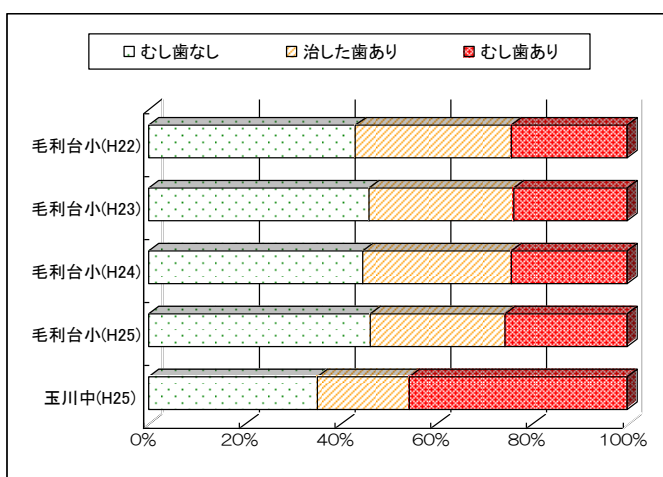
規則正しい生活リズムを作る手助けとして、今年も「夏休み歯みがきカード」を子どもたちに配付します。

夏休み**43日間**のうち、**1日2回以上みがけた日**が、**35日より多かった子どもたち**に、「ピカピカ☆免許証」を発行する予定です。

中学生になると、自分ではみがいているつもりでも、きれいに汚れが落ちていないことが多いのか、むし歯ありの割合がグッと高くなる傾向があるようです。

歯みがきで子どもたちをほめられるのは小学生のうちが最大のチャンス！

「がんばってみがけたね!」「自分からすすんでできたね」など、お子さんに合わせたほめ言葉をかけていただくと、みがこうという気持ちの後押しになると思います。よろしくお願いします。



② うわばきの「かかと」大丈夫ですか？！

うわばきの「かかとを踏んで歩く」子どもたちが多く、つまずいてケガをしたり、成長期の足に影響が出たりするのではと心配なため、先生方で注意をしています。

中には「小さくなってきつから…」という理由をあげる子どもたちもいます。うわばきの方はまだ新しく履けそうなのに、短い期間で足の方がグッと大きくなり、きつさを感じることもあるようです。

夏休み中に一度、お子さんのうわばきのかかたを確認してみてください。

