

ほけんだより 9月

保護者用

平成 25 年 9 月 20 日 毛利台小学校 保健室



運動会まであと 1 週間となりました。夏の猛暑から 9 月の残暑の厳しさを予想し、運動会の練習への影響を心配していました。

しかし、今のところ、思ったよりも活動しやすい日が多く、また保護者の皆様のご協力のおかげで、どの学年も元気に活動することができています。

本番まで、このまま元気に過ごせたらと思っています。引き続き「早寝・早起き・朝ごはん」を意識した生活リズムでの健康管理をよろしくお願いいたします。

どの色の子どもたちも、応援の練習をがんばっています。

毎日、子どもたちが「がんばっている姿」は、こんな一面もあるんだなあ…と一人ひとりの新しい発見にもつながっています。

そんな子どもたちを熱中症から守るためにも、9月3日付で配布しました「熱中症対策」のプリントはご覧いただけましたでしょうか？

予防対策として…

- ◎「早寝・早起き・朝ごはん」の規則正しい生活を心がける
- ◎登校前に健康観察をし、体調の悪い時は無理をさせない
- ◎体調等で気になることがあれば、必ず担任に連絡する
- ◎水分補給用に毎日水筒を持参する

など、既にご協力いただいているものばかりですが、引き続き、ご家庭のサポートをお願いいたします。



< 今月の保健室のようす >

●学校感染症の発生報告 5件 (7月~9/19現在)

	7月	9月
溶連菌感染症	3	1
流行性耳下腺炎 (おたふくかぜ)	0	1

特に目立った感染症の流行はありません。

現在、来室する子どもたちに多い症状は…

- ① 頭が痛い
- ② 気持ちが悪い
- ③ 痛み、筋肉痛

練習で体を動かすことが多いため、腕や足の痛み、擦り傷などのケガも増えてきています。疲れや不注意から思わぬ**大きなケガ**につながらないように、活動時の呼びかけや注意をより一層払っていきたいと思います。



< 身体計測をしました >



5日（木）から13日（金）、今年度2回目の身体計測（身長と体重）を行いました。

4月の自分の数字と比べて、どれくらい大きくなっているか、担任の先生に手伝ってもらいながら、

「夏休みの過ごし方はどうだったか」

「自分は、身長も体重もバランスよく大きくなってきているか」

を一人ひとりに確かめてもらいました。

○身長はどのお子さんも伸びていました。

○体重は夏休み中の運動量や体調、食欲などから、減った場合と増えた場合といろいろでした。

ご家庭でも、お子さんの毎日の体調と合わせ、成長のバランスやペースを確認していただければと思います。

***なお、ご家庭への健康手帳の返却は、10月の視力測定後の予定です。
（学年だよりをご確認ください。） 今回の計測結果は、その際にご覧ください。**



保護者の皆さまへ お知らせ



ミストシャワーができました！

運動会の練習をがんばる子どもたちが少しでも過ごしやすいようにと、昇降口に教頭先生がミストシャワーをつけてくれました。

休憩中や練習後にこの下を通る子どもたちは、とてもうれしそうにミストを浴びてくれています。このミストのおかげもあってか、今年は暑さでダウンする子どもたちが少ないのも大変助かっています。

*保護者の皆様も、運動会でご来校された際には、ぜひ体感してみてください。

歯みがきカードへのご協力 ありがとうございました！

今年もたくさんのお子たちが、歯みがきに挑戦してくれました。保護者の皆様には「食べたらみがくよ」「もう少ししていねいに」など、お子様に合わせた声掛けをしていただき、大変有難いなあと一言欄を拝見しながら感激しました。7月号でも触れましたが、歯みがきの習慣をつけてあげられるのは小学生のうちがチャンスです。今後とも、よろしくお願いいたします。

