

ほけんだより

平成28年11月1日
NO,7
鈴谷小学校保健室

11月のほけん目標
てあらい、うがいをしよう

色づいた木の葉のいろどりが鮮やかな季節になりました。朝夕は、寒いと感じる日もありますが、日中の暖かさと朝夕の気温差が大きいため、衣服の着脱で調節するようにしましょう。また、肌が乾燥して、かゆみを訴えて来室する児童がいます。お子様の様子を観察して、クリーム等で保湿をしてあげてください。



乾燥に注意!

 <p>鼻・のどがかわきます!</p> <p>かぜやインフルエンザのウイルスは、冷たくかわいた環境が大好き。 予防のため、マスクで鼻やのどをあたたくくしめった状態に保ちましょう。</p>	 <p>皮膚がかわきます!</p> <p>あかざれ、しもやけなど、皮膚のトラブルには保湿クリームがオススメ。 ただし、症状がひどいときは皮膚科でお医者さんに相談してくださいね。</p>	 <p>部屋の中がかわきます!</p> <p>エアコンやストーブであたためると、部屋の空気がかわいていきます。 加湿器やぬれタオルを使い、湿度計を置くなどして気をくばりましょう。</p>
--	---	---

走る前に健康チェック!

～持久走練習での注意に～



[登校前におうちで]

- ・よく眠れましたか?
- ・朝ごはんは、しっかり食べましたか?
- ・排便はありましたか?
- ・元気はありますか?
- ・けがはしていませんか?
- ・体温はどうですか?

[走る前に]

- ・身支度はできているか?
- ・準備運動はできているか?
- ・がんばる気持ちはわいていますか?
- ・靴はぴったり合っていますか?

[走り終わったら]

- ・すぐに止まらず、歩いて呼吸を整えましょう。
- ・整理体操をしましょう。
- ・うがい・手洗いをしましょう。
- ・汗をよく拭ふき、着替えましょう。

※登校前にご家庭で健康観察をお願いいたします。

よい歯の優秀校に選ばれました

平成28年度学校歯科保健コンクール地区審査会において、今年度も鈴谷小学校が「よい歯の優秀校」に選ばれました。鈴谷小学校の児童がますます健康な歯となるように、ご家庭と学校で協力して歯科保健に取り組んでまいります。保護者の皆様のご理解ご協力をお願いいたします。

11月は歯の健康月間です

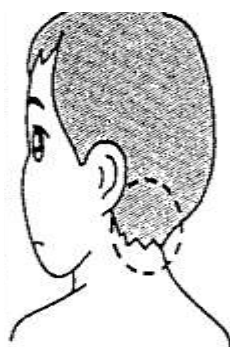
11月1日～12日まで、ご家庭での歯みがきカレンダーを実施いたします。お子様へのアドバイスをお願いいたします。なお、むし歯が見つかった場合は、ひどくならないように早期治療をお願いいたします。

※4～6年生は、学級活動で歯科指導を実施しております。

	題 材 名	目 的
4年	よくかんで食べよう ～かみかみ実験～	学校栄養士による指導を実施し、食育として「よくかんで食べること」を習慣化することにより、歯・口の健康や体全体の健康づくりをめざす。
5年	歯肉の健康観察をしよう ～歯垢染め出し～	歯科衛生士による指導を実施し、児童に歯肉の健康状態を理解させ、自分に適した歯みがき方法を身に着けることができるようにする。
6年	自分の歯を知ろう ～RDテスト～	養護教諭による指導を実施し、RDテストで自分の口の中の細菌数を調べ、一生使う永久歯を大切にしようとする意欲をもち、実践できるようにする。

保護者の方へお願い

- ・最近、発熱・頭痛・腹痛・のどの痛み等で保健室にくる児童が増加してきました。体調が悪い場合は、保護者の方にご連絡をしますが、連絡先が変更になり連絡が取れない場合があります。保護者の方の勤務先や携帯電話番号など変更があった場合は、必ず、担任に連絡してください。
- ・インフルエンザの予防対策として、給食当番のアルコール手指消毒が始まります。アレルギー等で使用ができない場合は、担任に連絡してください。
- ・頭じらみの発生が確認できました。学校で発見した場合は、保護者の方に連絡いたします。「小学生になり、自分だけでお風呂に入っているので頭髪を見る機会がなく気が付かなかった」というお話を聞くことがあります。「うちの子にかぎって・・・」と思わず、時々、お子様の頭髪を保護者の方が点検してください。成虫は移動していて見つけにくいので、卵の有無を目安にすると早く発見できます。特に、耳の後ろ側を気をつけて見てください。発見した場合は、すみやかに駆虫を開始して下さい。また、流行状況把握のため、担任へご連絡ください。



卵のつき方

- 耳のうしろ、エリ足部分の毛の根元につきやすい。だ円形で白またはうす茶色。大きさは0.5mm～1mmくらい。フケを見まちがえやすいが、フケは不定形で簡単にあちる。