

ほけんだより

家庭数 R7-11月号

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

かぜ よぼう
「風邪を予防しよう」

引用：健康教室 東山書房・少年写真社新聞

あき ぶちよう き 秋の不調に気をつけましょう!!

10月後半になり、体調不良での来室が増えているように感じています。宮前平小学校では、感染症流行の兆しはありませんが、欠席人数や欠席理由の確認をしたり、保健室に来室する児童の様子をみたりしていると、発熱や風邪様症状、花粉によるアレルギー症状など理由は様々です。また季節の変わり目による影響や睡眠不足も考えられます。登校前にご家庭で健康観察を十分に行っていただいた上で、お子さんを送り出していただくと安心です。ご協力をお願いいたします。

健康観察のお願い

とうこうまえ
登校前に・・・

- 発熱をしている（熱っぽい） 食欲がない
- 朝、すっきり起きられず、だるそうにしている 咳が出ている
- 顔色が悪い（顔色が青白い、または赤っぽい） 声に元気がない



などお子さんにいつもと違う様子や気になることがありましたら、「大丈夫?」「体はだるくない?」など声をかけてみてください。もし熱があったり、体調が悪い様子がみられたりするときは、無理に登校させないようにしてください。また症状が長引く場合は、早めにかかりつけの医療機関でご相談されることをお勧めします。

▼保護者の皆さまへ

1日の中でも気温差が激しいこの時期は、教室でも温度管理が難しく、人によっては暑く、人によっては寒く感じることもあると思います。体温調節の可能な上着を持参するなどして、各ご家庭にて対策をお願いいたします。また、下着を着用することで汗を吸い取り、体の保温にも役立ちます。

そろそろ衣替えの時期ですが、一気に夏物と秋・冬物を入れ替えるのではなく、真夏の衣服から片付け、体温調節に役立つ秋・冬物に少しずつ入れ替えていく方法がおすすめです。



▼前期の来室人数 集計結果について


前期の保健室来室人数をまとめました。時程や天気によって来室人数にも大きく差がでますが、最も多い日で1日に32人の来室がありました。体調不良での来室が多い曜日は木曜日で、週の後半は疲労が出て来室が増える傾向にあるようです。今後も来室時には丁寧な問診と視診を心がけ、児童の気持ちに寄り添った対応をまいります。

げ 外科
646 人

来室の多い曜日は…
金曜日

もっとも多い来室理由は…
だぼく(297人)

ぜんねんど
前年度527人




ない 内科
412 人

来室の多い曜日は…
火曜日

もっとも多い来室理由は…
ずつう頭痛(206人)

ぜんねんど
前年度502人



◆11月の保健目標は「歯を大切にしよう」です！

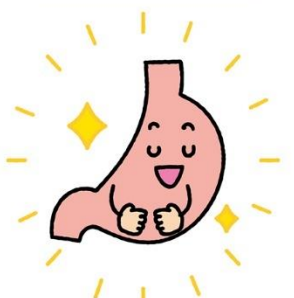
大人になっても健康な歯を維持するためには、食後の歯みがきをすることや歯科医院での歯科検診などに心がけることが大切です。6月の歯科検診では、むし歯が32名と非常に少ない結果となりました。疾病異常があった方も積極的に医療機関にかかり、治療を受けてくださっています。乳歯の異常であっても、治療をしないと永久歯に影響を及ぼしたり、歯並びに影響したりする可能性があります。

11月8日は「いい歯の日」です。この機会に、ご家庭でも歯の健康について、ぜひ話題にしてみてください。



よく噛むことは健康にもいいんだよ

しょう 消化を助ける



食べ物たものちいが小さくなって、
胃や腸い ちようのはたらきが
楽らくになる

た 食べすぎ防止



噛む回数か かいすうが多いと、
少しすこの量りようでもお腹なか
いっぱいいっぱいに感じかんやすい

だ えき 唾液でむし歯予防



よく噛むと唾液だ えきが
たくさんた出て、口の中くち なかを
きれいにしてくれる

のう げん き 脳も元気になる



噛むことは脳のうに
よい刺激しげき。集中力しゆうちゆうりよくや
記憶力きおくりよくもアップ！