

ほけんだより

家庭数 R6-11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

季節の変わり目…体調管理をしよう!!

10月後半になり、体調を崩している人が増えた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、出欠席の確認をしていたり、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事由は様々ようです。また季節の変わり目による影響や疲労の蓄積も考えられます。登校前のご家庭での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

登校前に・・・

発熱をしている（熱っぽい） 食欲がない

朝、スッキリ起きられず、だるそうにしている

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



注目ポイントはこちら！

などお子さんにいつもと違う様子や気になることがあったら、「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。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。

冬を元気に過ごすための健康習慣

おひさまの光をあびよう



外でからだをうごかさう



お風呂にゆっくりつかろう



よくかんで食べよう



▼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24人の来室がありました。来室が多い曜日は、外科、内科ともに木曜日で、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してまいります。



▼11月8日は「いい歯の日」です！

「歯」は、食べ物を噛み砕いて消化しやすくする役割の他に、発音を助けたり、表情を作ったり、体の姿勢やバランスを保つなどの私たちの毎日の暮らしに必要な役割を担っています。学校でもつまづいた拍子に手が前に出ず、口元や歯を負傷するという事は時々ありますが、歯の負傷は、原則病院受診をお願いしています。永久歯は一度失ってしまうともう生え変わらないことは当たり前ですが、乳歯であったとしても永久歯の生え方に影響を及ぼす可能性があります。

いい歯のために歯みがきしよう！



いい歯のために 毎日のつみ重ねが大事！

歳をとってもずっと自分の歯ですごせるように、歯にいい習慣を身につけよう！



食べたらみがく。3食後、3分以内に3分間が理想的。



1本1本の歯を意識しながら時間をかけてみがく。



よく噛むことでだ液がしっかり出ると、むし歯予防にも効果あり。



歯と歯の間はデンタルフロスや歯間ブラシを上手に活用。