

ほけんだより



令和5年5月2日発行
長沼小学校保健室



～おうちの人といっしょによみましょう～

日中25℃を超える暑い日と20℃を超えない涼しい日で体温調節がしづらい季節がやってきました。一日の中でも朝と夕方は肌寒く、日中との気温差が大きいので、服装選びが難しいです。子どもの生きる力を考えると、半袖に長袖の羽織り物を着ることで、『暑い時には脱ぎ、寒さを感じたら着る』という臨機応変に対応する力を付けたいですね。

5月は体調を崩しやすい時です。健康に過ごすために、規則正しい生活習慣を心がけていきましょう★

《保護者へのお願い》

長沼小学校では年間を通して、水筒を持参してもらっています。暑さも厳しくなってくる時期です。

暑い時期は、登下校中にも水分補給をする必要が出てきますので、水筒持参を忘れないよう、お願いします。

5月の保健目標

体を清潔にしよう

5月の安全目標

決まりを守りけがのない生活をしよう



毎月、第一月曜日に、環境衛生検査を行います。4月の結果を掲載します。

1 ハンカチを持っているか。	94.5%
2 ティッシュを持っているか。	96.9%
3 爪は短く切り、清潔になっているか。	92.9%
4 朝、歯みがきをしてきたか。	97.6%
5 朝、顔を洗ってきたか。	88.2%
6 上履きは金曜日に持ち帰り洗っているか。	99.2%
7 頭髪は清潔で、整っているか。	97.6%
8 給食後用の歯ブラシは毛先が広がっていないか。	87.4%

どの項目も8割以上できていて、素晴らしいことです。

さらに良くするために、結果を受けて、保護者の方へのお願いです。

- ①ハンカチ・ティッシュの携帯は、出かける前に保護者からの声かけをお願いします。習慣が身に付くまで、根気強く声をかけてください。
- ②長沼小では、「毎週日曜日は爪切りの日」としています。保護者もお子様と一緒に「日曜日は爪を切る」と決めて取り組んでみてください。
- ④洗顔は、なかなか眠気がとれない朝に、シャキッとさせてくれる、スイッチのような役割があります。特に、低学年のお子様は、顔を洗う練習も含めて一緒に取り組んでみてください。
- ⑤毎月、学校で使う歯ブラシのチェックをします。週末に持ち帰ったときに、毛先が広がっていないかチェックをして、広がっている場合には、早めの交換をお願いします。



★^{けんこうしんだん}健康診断^{つづ}が続きます★

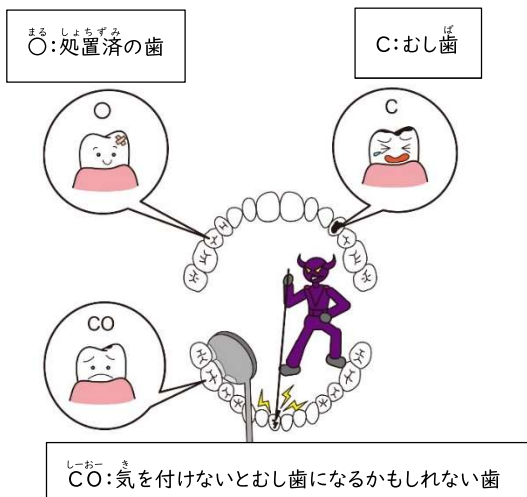
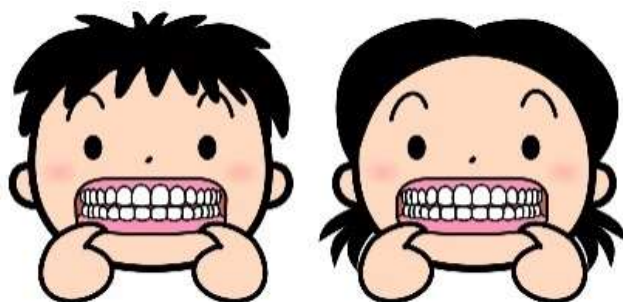
疾病^{しつぺい}の疑^{うたが}いがあった場合には、早^{ばい}めに主^は治^{しゅ}医^いやお近^{ちか}くの医^い療^{りょう}機^き関^{かん}で検^{けん}査^さや診^{しん}察^{さつ}を受^うけてください。
特^{とく}にむし歯^ばについては放^{ほう}っておいても治^なりませ^なん。必^{かなら}ず歯^し科^か医^い院^{いん}で受^{じゅ}診^{しん}し、治^{ちりょう}療^{りょう}を受^うけましょ^うう。

《^{けんこうしんだんについで}健康診断日程^が》(5月)

月 日	項 目	対象学年
16日 (火)	歯科検診 9:00～ ・朝ご飯 ^{あさごはん} を食 ^た べた後 ^{あと} 、歯 ^は みがきを忘 ^{わす} れずにしてきましょう。	ぜんがくねん 全学年
25日 (木)	内科検診・結核検診・運動器検診 8:40～ ※結果は該当者のみ通知 ・服装 ^{ふくそう} は夏 ^{なつ} の運 ^{うん} 動 ^{どう} 着 ^ぎ です。 ・検査 ^{けんさ} は静 ^{しず} かに受 ^う けましょ ^う う。 ・前 ^{まえ} の日 ^ひ にお風 ^{ふう} 呂 ^{りょ} に入 ^{はい} り、体 ^{からだ} を清 ^{せい} 潔 ^{けつ} にしてきましょう。	ぜんがくねん 全学年

★子どもたちには歯科検診の事前指導で歯科校医さんが使う歯式^{ししき}と言われる記号^{きごう}の意味^{いみ}を伝えま^{つた}す
ポイント! 『C』と言^いわれたら、むし歯^ばがあるということです。

右^{みぎ}に書^かかれた記号^{きごう}を知^しっておくと
歯^はの状^{じょう}態^{たい}がわ^わかりや^{やす}いですよ。



✎ 学習との関連 《5月の学習のため よい姿勢で学習しよう》

★グー・ペタ・ピン!!でよい姿勢を身に付けよう

みなさんは日ごろから「よい姿勢」を意識^{いしき}していますか? 授業中に廊下を通^{とほ}りかかると、机^{つくえ}に肘^{ひじ}をついている人、背中^{せなか}がグニャ〜とゆがんでいる人、足^{あし}を組^くんでいる人など気^きになる姿勢^{しせい}の人^{ひと}をよく見^みかけま^す。一度悪い姿勢^{いっどわるいしせい}が身^みに付^ついてしまうと、大人^{おとな}になっ^なてから直^{なお}すのは難^{むずか}しいものです。骨^{ほね}や筋^{きん}肉^{にく}の成^{せい}長^{ちやう}途^と中^{ちゆう}にある今^{いま}だからこそ、気^きを付^つけて「よい姿勢で学習する」習^{しゅう}慣^{かん}付^けるよう^{よう}に心^{こころ}がけましょ^うう。



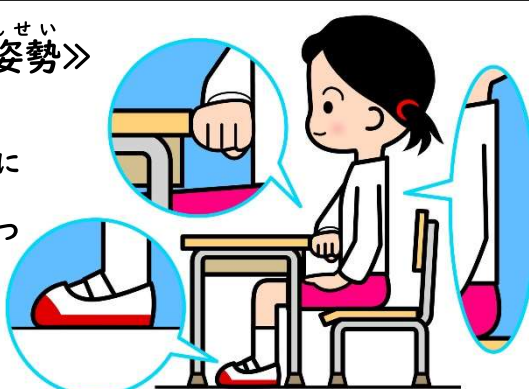
こんな姿勢の人をよく見かけます・・・

《正しい姿勢》

★背中とおなかに

グーひとつ

★足は床にペタン



★背中^{せなか}はピン