

元気アップ！通信

両津小学校 保健室

6月の保健目標

自分の体を知ろう。

健康診断が終了し、治療や精密検査が必要なお子さんには、ピンクの用紙で「治療のお勧め」を渡しました。(歯科、内科、耳鼻科、眼科、視力)

- ぎょう虫検査** (1～3年生) : 全員異常なしでした。
- 運動器検診** : 事前の保健調査で気になるところがあるという回答の人もいましたが、全員異常なしでした。体育や運動に支障がある症状が続く場合は受診するようご指導いただきました。

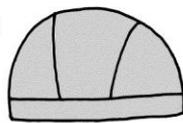
お子さんのスムーズな学習活動のために、必要な治療や精密検査を受けることができますよう、予定を立ててください。

また、健康診断の結果から、自分の生活習慣を見直すチャンスです。より健康に過ごすには、どうしたらよいかを家族で話し合うのもよいですね。



「うつさない」と「うつらない」のために

☆お風呂で体(とくに頭)をしっかりとあらおう



☆帽子やタオルなどのかしかりをしない



☆おうちの人にときどきチェックしてもらおう



クシやブラシもかしかりをしない。

頭をよく搔くとか、耳の周りやえりあしの髪に白いもの(卵)が見えたら、アタマジラミがいるかもしれません。

子どもは頭を寄せ合って遊ぶことも多いので、感染しやすくなります。不潔にしていることが原因で感染するわけではないので誤解のないようお願いします。

アタマジラミは、卵を完全に駆除することが大切です。専用のパウダーやシャンプー、クシが薬局にあります。

完全に駆除するまで、プールはガマンしてください。

ポツポツですが、おたふくかぜの発生はまだ続いています。

毎週水曜日は、「つめ検査」の日
つめをチェックしてください。
足のつめもお忘れなく!

6月は、歯の健康月間

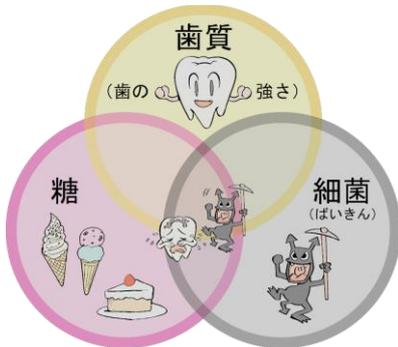
ひろがったら「取りかえ」のサインです



週末に持ち帰った歯ブラシを点検・交換してください。



むし歯の原因は3つ



5年生とむし歯予防に関する学習をしました。「むし歯予防で大切なことはわかっているけれど実践できていない」ことに対して、他の人からアドバイスをもらい、これからの生活に取り入れていこうと考えました。良いアドバイスがたくさん出ましたので、紹介します。

「困っていること」…アドバイス で紹介します。

「歯みがきを後でと思い、忘れる。」
…(家でも) ごはんの時に歯ブラシを準備しておく。(学校の給食時にしています。)
…歯みがきを忘れても、「続けよう」という思いを持ち続けることが大切!
…眠くてもがんばって起きてみがいほうがいい。
…寝る前にチェックする。家族に仕上げしてもらおう。

「甘いものがやめられない。」
…目に付かないところに置く。
…1日に何個食べるか決める。
…甘いお菓子を週に買う数を決める。3個までにするとか。
…食後のデザートとして食べ、すぐはみがきをする。

「歯並びが悪い。」「よくかまずに飲み込む。」
…ゆっくり食べる。一気に入れない。
…かたいものを食べる。
…1口30回かむ。
…のどにつかえるから、よくかもう。

子供たちから、たくさん良いアドバイスが出ました。参考にしてください。



ノーテレビ・ノーゲーム強調旬間 続いています。～28日(水)まで

この機会に、普段の生活でも意識してほしいですね。

テレビやゲームを制限すると、いいこといっぱい! (制限して空いた時間を…)

- 1 宿題や自主学習をする時間が増え、学力がアップします。
 - 2 睡眠時間をしっかりとることができ、身長が伸びます。お肌やダイエットにも効果的。
 - 3 外遊びや体カトレーニングをして、体力アップやダイエットにつながります。
 - 4 就寝1時間前に電子メディアを消すと、寝つきが良くなり、規則正しい生活になります。
 - 5 お手伝いや家族の会話時間が増え、心が穏やかになります。
 - 6 ガマンする心が強くなり、強い精神力が育ちます。
 - 7 メディアに振り回されずに、自分の時間を過ごせます。
- ☆ メディア制限をして、いいことをゲット! するチャンスです。大人にも大切なことだと思います。