

保健だより

平成25年11月号 練馬区立旭丘小学校

急に寒くなってきました。かぜをひいている人が増えてきました。お忙しいとは存じますが、朝の健康観察をよろしくお願いします。

健康観察のポイント

食欲・排便・顔色はいつもと変わらないか。いつもと違う時は体温を測り、**熱が37度以上ある・頭痛・咳がある等**の場合は、登校を控え**早目に休んで体力を保つように**しましょう。

かぜ・インフルエンザ予防は

手洗い・うがい・十分な睡眠・栄養です。



ハンカチがあるといいね!

運動のあと、汗をそのままにしておくと、かぜをひいてしまいます。**タオルがあると汗を拭くだけでなく保温にも使えます。できれば体育着袋に1枚入れてあるといいですね。**

11月8日は「いい歯の日」です。

先日の歯科検診の結果、むし菌のお知らせを渡した人は、全体で22人でした。むし菌はすぐに治療しましょう。また、歯垢が付いている人にもお知らせを渡しました。早めに受診して磨き方を教えてもらいましょう。食後の歯みがきをしっかりと、良い歯を保ちましょう。学校の歯ブラシの点検もお願いします。

歯磨きは、かぜ・インフルエンザの予防にもなります。



保健室から

最近、友達の言葉で傷つき心の健康を害して保健室に来る児童がいます。でも、心の健康を治すのは、友達のやさしい声かけです。心を温かくしてくれる言葉かけが多いと毎日の生活が穏やかに過ごせ、やる気が出てくると感じます。「ありがとう、うれしいです」など、いつも感謝の気持ちを言葉に出して伝えるようにしたいですね。