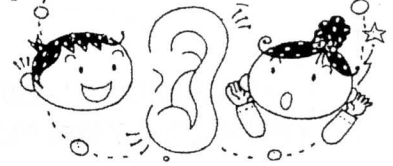




平成30年3月5日
練馬区立旭丘小学校
No.12 **家庭数配布**

○3月の保健目標○
耳を大切にしよう
健康生活を反省しよう



あっという間に1年が過ぎ、ほけんだよりも今年度最終号になりました。学校保健活動へのご協力ありがとうございました。

風はまだ冷たく感じますが、日ざしは少しずつ暖かくなってきました。伸びをして深呼吸すると、春のおいがします。

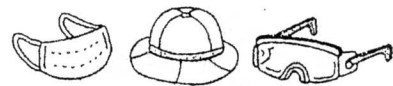
この時期「三寒四温」といって、寒い日と暖かい日がだいたい3~4日の周期で繰り返されます。寒暖の差が大きいので、体調を崩さないように気を付けていきましょう。

花粉症の季節到来

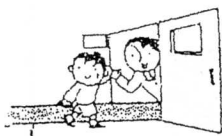
鼻がムズムズ、目がショボショボ、くしゃみ連発・・・花粉症の人にはつらい季節です。先週から「目がかゆくて・・・」「ティッシュがなくなり・・・」「くしゃみが止まらない」という来室児が増えています。

「花粉を吸い込まない」「花粉を家の中に入れない」が花粉症対策の基本ですが、学校での集団生活の場では対応が難しいところです。

花粉症の症状が重症化してからでは薬を飲んでも効きにくいそうです。自分の症状や重症度に合った治療や薬剤を早めに医師に相談しましょう。また、マスクやメガネも効果があります。症状に合わせて活用しましょう。



保健室の1年間



保健室来室件数
582件

けがの来室・・・352件

最多月 11月
最多曜日 木曜日
多いけが 1. 打撲・うちみ
2. 擦り傷



内科的来室・・・230件

最多月 11月
最多曜日 月曜日
主訴 1. 頭痛
2. 腹痛



2月27日現在のものです。

朝から無理をして登校し、教室と保健室を行ったり来たりしてなんとか過ごし下校した児童や、放課後や休日に負傷したけがの手当を求めて来る児童が意外に多くいました。

けがでの来室では、痛いところに手を当て話を聞くだけで治ってしまうけがも多くありました。また週末に来室が増える傾向で、大きなけがの発生も(木)(金)にみられました。

内科的来室では、週始めの来室が多く、休日の疲れを背負って登校している様子や空腹の影響での「気持ち悪い」訴えを多く感じました。

睡眠が足りているか、朝食をしっかりと食べる生活ができているか、ご家庭でもこの1年を振り返ってみましょう。

健康生活を振り返りましょう！



早起きはできましたか？
(子は遅くても7時までに起きる)



毎朝、顔を洗うことはできましたか？



毎朝、朝食はしっかり食べましたか？



毎日排便はありましたか？



食後の歯磨きはできましたか？



好き嫌いなくなんでも食べることはできましたか？



手洗い・うがいはきちんとできましたか？



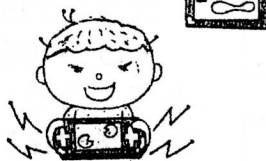
ハンカチ、ティッシュはいつも持っていましたか？



手や足のつめはいつも清潔にしていましたか？



からだをよく動かしていましたか？



テレビやゲームは時間を決めてやることができましたか？



「ありがとう」「ごめんなさい」がきちんと言えましたか？

お子さんはいくつできていたでしょうか？ 年度末のこの時期には、お子さんだけでなく、私たち大人も日常の生活を振り返ってみましょう。

- 就寝起床時刻を決め、時間を意識した生活を子供にさせることができていましたか？
 - 子供の手本として、あいさつ・食後の歯磨き・手洗い・うがいをすることができていましたか？
 - 毎朝バランスよい朝食準備や子供の嫌いな物も食べさせる工夫はできていましたか？
 - 上手な時間の使い方や家庭のルールについて親子で話し合うことができていたか？
 - 子供の行動のマイナス評価をするようなことはしていなかったでしょうか？
 - 子供の話にしっかりと耳を傾け、「待ちの姿勢」で見守ることができていたでしょうか？
- 次年度もさらに心も体も健康に過ごしていけるように頑張りましょう！