

平成30年10月1日

練馬区立旭丘小学校

No. 7 **家庭数配布**

○10月の保健目標○
目を大切にしよう!

朝や夜の冷え込みに秋を感じる頃になりました。

この気温差で体調を崩している子がみられます。かぜひきさんが増えています。運動会間近です！「食事・睡眠」に「汗のしまつと衣服の調節」で体調管理を！！週末は「体を休める」ことに努めましょう。

運動会でみんな元気に活躍するには、なんと言っても、「早寝・早起き・朝ごはん」です。連休続きで崩れた生活リズムをもう一度を整えましょう。

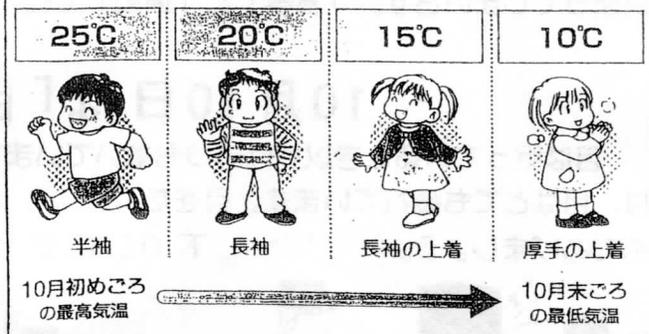
また10月に入り、「衣替え！」と言って、すぐに長袖・長ズボンで登校している子がいます。日中は、まだまだ暖かい日さしを感じます。休み時間、汗をびしょりかきながら動いている子がたくさんいます。

大人と子どもでは体温調節機能が違い、大人の感覚で子どもに洋服を着せると、かえって風邪をひいてしまうことがあります。子ども自身に、自分で衣服の調整ができるようにさせたいものです。また、下着を着ることで、上手に衣服調整をして薄着生活ができるといいですね。

気温の変化に合わせて

衣服を調節しましょう

▼▼▼気温と衣服の種類の日安▼▼▼



鼻水、かめていますか？

かぜの症状（特に咳や鼻水）で来室する子が増えています。中でも気になるのが、鼻をかまずにすすっている子。鼻水をすすると、鼻水が喉にまわり、痰が絡んだ咳が出やすくなります。また、鼻水がたまっていると、口呼吸になるため、喉が乾燥して咳の症状がひどくなりこともあります。

まずは、ティッシュを持つこと。鼻血やすり傷など、ケガをした時にも役立ちます。そして鼻をかむこと。「鼻から息を吐く」ことができない子もいるようです。これは練習が必要です。片方ずつ、ゆっくり吐くのがポイントです。ご家庭でも声かけ練習ください。



秋の歯科検診があります！

実施日：10月16日（水）



むし歯の有無を診ます。

むし歯の疑いがある児童には「受診のおすすめ」を渡します。

用紙をもらった人は早めにかかりつけ医で診ていただいでください。

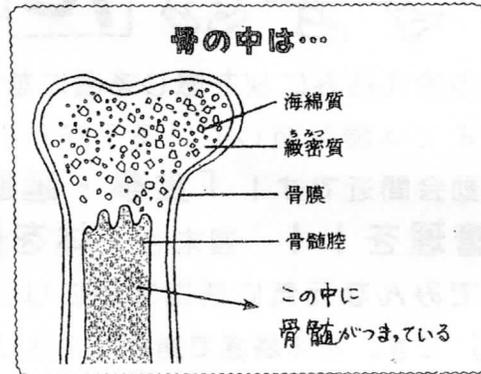
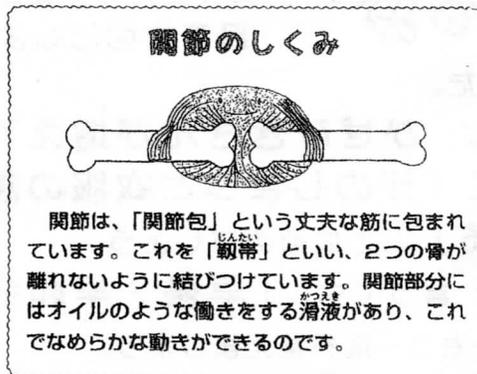
歯みがき強化週間 10/10~10/16

歯みがきカレンダーで

歯みがき習慣をチェックしましょう。

10月は体の健康について考える日や週間が多く設定されています。秋を楽しみながら健康について考えてみましょう！

10月8日は「骨と関節の日」

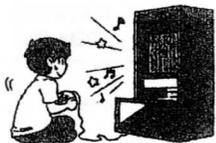


「骨密度」という、骨にどれだけしっかり骨を作るカルシウム（ミネラル）が入っているかが「骨の強さ」になります。骨密度が低いと骨がもろく折れやすいのです。骨密度は20代までがピークで、だんだん低下します。20代までにどれだけ骨密度を高められるかで、その後の骨密度も決まってしまうそうです。「食事」と「運動」で強い骨を作っていきましょう。

10月10日は「目の愛護デー」

目は眠っているとき以外はいつも働いています。読書や勉強、とくにゲームやテレビのあとは、目はとても疲れています。目をたくさん使ったときは、遠くの森を見るなどしてゆっくり休めてあげましょう。

下の口にチャックがつく人は要注意！！



テレビゲームを始めると止まらない



寝ころんでテレビや本を見るのが好き



「姿勢が悪い」とよく言われる



暗い所でも平気



まぶしい所でも平気

10月17日～23日は「薬と健康の週間」

かぜをひいて熱が下がらないとき、頭やおなかが痛いとき、虫に刺されてかゆいとき、つき指したとき・・・、ふだんの生活の中で薬の世話になる機会は多いものです。薬は病気を治す手助けをしたり、症状を和らげたりするのに役立つ大切な味方ですが、クスリ（薬）を反対から読むとリスク（危険）となります。まちがった使い方をするとたちまち敵にまわってしまいます。

自然治癒力をフルに生かそう！ 薬に頼り過ぎないで・・・



おねがい

これからの時期、体調を崩した時には下記の3点にご協力をお願いします。

- ① 学校をお休みする時は**連絡帳**で（病状も詳しく）お知らせください。
- ② 高熱を出した時は、解熱後**1日様子を看**てから**登校**させてください。
- ③ インフルエンザの**疑わしい場合は必ず受診**をしてください。インフルエンザは出席停止扱いとなります。診断が出た場合は学校までお知らせください。