

# ほけんだより

平成28年9月23日  
練馬区立豊玉東小学校  
保健室

運動会の練習が始まっています。毎日、練習に励んでいる子供たちです。当日元気に参加できるよう体調管理をしっかりしていきましょう。汗拭きタオルも持たせてください。



保健指導の様子から

9月の発育測定の際は、子供たちにいつも「生活リズム」について話をします。

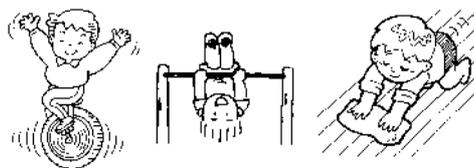
1年生には“一日の始まりの朝にやってほしいこと”として次の3つをお願いしました。

朝陽をあびる      顔を洗う      朝ごはんを食べる

「やってるー。」「顔、洗ってな～い。」「朝ごはん毎日食べてる。」「パンだけ～。」等、色々な声がありました。1日をスムーズにスタートさせる大切な習慣です。小さいうちから毎日続けましょう。

高学年には、生活リズムに関連して「運動と健康」について話をしました。現代の子供たちは運動をする子としない子の両極化の傾向があるとされています。運動をあまりしない子もたくさん運動をする子も、運動の大切さを知って、生活の中で自分ができる運動を取り入れてほしいです。高学年から中高生の成長期にかけて、骨や筋肉も発達します。大切な時期に、食、運動、睡眠を大切に、健康な体づくりを心掛けてほしいと願っています。

お子様の力を充分に発揮させるためにも、子供たちの家庭での実践にご協力いただきますようお願いいたします。



学校保健委員会が行われました。(9月15日)

学校保健委員会は、学校保健の内容や健康診断の結果等について報告したり話し合ったりする場です。参加者は学校医、学校薬剤師、学校評議委員、PTA、関係職員等です。

内容を一部ご紹介いたします

・歯科校医 治田先生から：むし歯予防について「何を食べるかというよりも、食べ方に注意を！」  
食べ盛りの中高生になるとお腹が空いて、3度の食事以外にも間食をする機会が増えてきます。3度の食事+間食で歯を磨かない時間が長くなることで、むし歯が増える傾向にあります。1日3食しっかり食べることで間食が減り、むし歯も減り、肥満の予防にもなります。

・眼科校医 石川先生から：目のけがについて

中高生の目のけがは圧倒的にスポーツによるものが多いですが、小学生の目のけがは遊び・ふざけによるものが多いです。スポーツでは小さなボール球によるけがは注意が必要です。球の大きさが小さいとダイレクトで眼を打撲したとき眼外傷を受けやすく、特にバドミントンのシャトルは危険。目のけがはやわらかい物で冷やす、よく洗う等けがの仕方により適切な手当や受診が必要です。

・学校薬剤師 芝軒先生から：学校の水道について

学校の水道は直結水道で直接水道管から水が出ています。おいしく飲めます。運動会練習等で水筒を持参される際は、水筒口の衛生管理にもご注意ください。

・他、本校の健康教育、給食の様子などについて養護教諭、栄養士から報告致しました。

お忙しい中ご参加いただきました方々、ありがとうございました。今後の学校保健活動に役立てて参ります。

発育測定の結果を配布します。(用紙は渡しきりです。)

成長の経過を確認するには、以前お渡しした「成長曲線」や「健康カード」をご活用ください。成長曲線のグラフに身長と体重の印をつけてみてください。身長が $-2.5SD$ 以下や大きな体重の増減がある場合は、成長障害や疾患がかかっている場合もあります。ご心配がありましたら、専門医や保健室までご相談ください。(測定日は最終学年測定日としています。)

