

保健だより 7月

令和6年7月5日
練馬区立豊玉南小学校
校長 長谷川 修
養護教諭 富田 紀子

家庭数配付

少しずつ夏が近づき、本格的な暑さがやってくるのを感じますね。熱中症が心配な季節です。早く寝る、水分をこまめにとる、ゆっくりと湯船につかる、帽子をかぶるなど、まずは自分でできることをやりながら、暑さに負けない体づくりを心がけましょう。もうすぐみなさんが心待ちにしている夏休みです。徐々に暑さに体を慣らしながら楽しい夏休みを迎えましょう。

7月の保健目標

夏を健康にすごそう

「熱中症に気をつけて！」

暑さでダウンして保健室を利用する子によく話を聞いてみると、「夜10時以降に寝ている子」「朝ごはんを食べてきていない子」「水筒を持ってきていない子」がとても多いです。日々の生活の仕方の工夫で、熱中症を防ぎましょう。

その 不足 熱中症の危険あり!



汗をかく分、こまめな水分補給を

夏はたくさん汗をかくので、こまめに水分補給しないといけません。ポイントは“のどが渴く前”に飲むこと。外に行くときは水筒を忘れないようにしましょう。



ぐっすり眠って汗をかきやすい体に

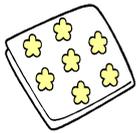
熱中症を予防するには、汗をかいて体温を下げるのが大切。睡眠不足だと、汗をかく機能がうまく働かなくなってしまいます。毎日十分な睡眠をとりましょう。



軽い運動で体を暑さに慣らそう

毎日涼しい部屋でゴロゴロして運動不足だと、体が暑さに慣れず、急に運動したときに危険です。涼しい時間帯に、軽い運動をする習慣をつけるといいですよ。





健康委員会



「ハンカチ・ティッシュを当たり前にもってこよう週間」

豊南小のみなさんが、健康に過ごせるように、5・6年生の健康委員会のメンバーが企画して取り組みました。7/1からの平日5日間、きちんとハンカチとティッシュを身につけて過ごせたかをクラスごとにチェックしました。マナーとしても、体の清潔を保つためにも、とっても大切な習慣です。普段からきちんと身につけておくように心がけていきましょう。集計結果をお楽しみに！

【おうちの方へ】

◆定期健康診断の記録を配付します

春の健診の実施にあたっては、ご理解・ご協力をいただきありがとうございました。健診の結果を配付しました。ご家庭でお子さまと一緒にご確認ください。各検査や健診で疾病や異常の疑いがあった場合に「結果のお知らせ」をお渡ししています。病気の早期発見・早期治療のために、できるだけ早い時期に受診をし、治療をすすめていただきますようお願いいたします。また、学校での健康診断結果に限らず、お子さんの心身の健康などについて気になることがありましたらいつでもご相談ください。

◆学校保健委員会を行いました

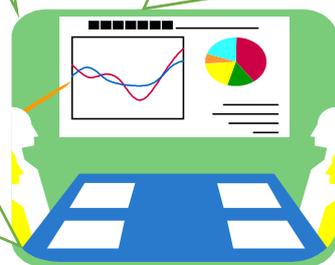
学校医や学校薬剤師の先生方、保護者の代表の方、教職員が参加し、今年度の健康診断の結果や、学校給食の様子、健康づくりについての情報を共有したり、意見を交換したりしました。内容の一部をご紹介します。

栄養：5、6年の男子、3年生以上の女子にやせ傾向がみられました。昨年度練馬区が実施した「朝ごはん調べ」の結果や給食残食の様子などから、普段から主食となる米やパンなどの炭水化物をあまりとっていない児童もいるようです。よりよい成長のためにも3食バランスよく食べることが大切です。また、肥満傾向とのお知らせが来た人は、生活習慣病につながってしまわないように、きちんと受診や相談にいきましょう。

学校医の先生方、薬剤師の先生より

・耳垢栓塞は、外耳道や外耳炎の有無をチェックするためにきちんと受診をして取り除いてください。水泳で耳垢が膨張してしまうことで外耳炎になったり聞こえにくさが生じたりすることがあります。頻繁に耳掃除をする必要はありませんが、飴耳タイプの方は、綿棒で奥に耳垢をおしこんでしまわぬように気をつけましょう。健診前など年に数回はきちんと耳の中を気にかけてチェックしてあげてください。・アレルギー性結膜炎・鼻炎などの児童のほとんどが「B：症状悪化時には受診」という結果で、通院治療でコントロールできている子がほとんどでした。・熱中症の予防のためには、少しずつ暑さに慣れ、汗がかける温度調整できる体づくりをしていくことも大切です。その他にもタイムリーな健康情報やご助言をいただきました。

給食：おはなし給食や教科と連携した活動、給食委員による食育活動や、ランチルーム給食などの食を楽しんだり食文化を学べるような取り組みをしたりしています。



視力：都平均よりも視力 1.0 以上の児童の割合は高い結果でしたが、学年があがるにつれて視力が低下しています。メディア機器を見る時間や睡眠等の生活習慣に気をつけましょう。外遊びも大切です。豊南小の低学年子達の視力は都平均よりも良い結果なので、この視力を高学年まで維持してほしいです！

歯：都平均よりも、むし歯のある子の割合が少し多いようです。混合歯列期にある子供たちがじょうずにブラッシングできるよう、豊南小では3、4年生を対象にはみがき指導を行っています。今年度も歯科校医の阪本先生が分かりやすくお話をしてくださいました。成長期の子供たちの口の中は日々変化していて、子供たちは磨きにくさをかかえています。生えかわりの状態に合わせてたいてい歯みがきができるよう、おうちの方のサポートもお願いします！

