

ほけんだより

平成30年6月9日
練馬区立田柄小学校
養護教諭 浅川沙織

初夏の風に肌も汗ばむ頃、プール開きの季節となりました。校庭では、休み時間汗びっしょりになって元気に遊ぶ子供たちの姿が見られます。一方で、外に出た後に「気持ちが悪い」「頭が痛い」という軽い熱中症症状を訴える児童も増えています。まだ暑さに慣れていないこの時期は、真夏よりも熱中症になりやすいとも言われています。この時期こそ生活リズムを見直し、こまめな水分補給をしながら、熱中症を起こしにくい体をつくっていくことが大切です。最適な水分について、ぜひ裏面をご覧ください。また暑さに慣れていないこの時期は、真夏よりも熱中症になりやすいとも言われています。この時期こそ生活リズムを見直し、こまめな水分補給をしながら、熱中症を起こしにくい体をつくっていくことが大切です。最適な水分について、ぜひ裏面をご覧ください。

先月(5月)の感染症状況・・・水痘(6名)、溶連菌感染症(3名)、結膜炎(2名)



健康診断が終わりました

保護者の皆様ご協力ありがとうございました。

定期健康診断の記録を配布します。返却の必要はありません。入学式に配布している健康手帳などに転記し、成長の記録として残していただけるとよいと思います。

・各検診で異常がなかった場合は、お知らせを渡していませんのでこの記録用紙で確認してください。

・4年生の希望者に行う色覚検査は、21日(木)に実施します。こちらも眼科での再検査が必要であった場合のみ、お知らせを配布します。

よい歯のバッジを配布します



歯科検診の時にむし歯や歯周病などがなかった子や、すでに歯科を受診し、治療をした子によい歯のバッジを配布します。

今回、歯列などでお知らせを配布した児童も多くいます。歯列で経過観察中であり、近日常に受診の予定がない場合は、保護者の方がその旨を記入し、提出いただいても構いません。

今回バッジをもらえなかった子も治療が終了し、お知らせの紙を提出した時点で渡します。

4年生 歯垢テストをしました。

歯科校医の相田先生と歯科衛生士さんに来校いただき、歯の染め出しの判定と歯の磨き方を教えてもらいました。

磨けていると思っていたのに・・・



みがく順番を決めてみようと、みがき残しがなくなるのが分かった。



歯によって磨き方が違うことが分かった。

歯みがきの基本編

- 歯ブラシの毛先を歯に当てて
- 軽い力で
- 一カ所20回以上
- 小刻みに動かす
- 1本ずつみがく

歯みがきの応用編

- たて
- ななめ横
- 45度
- でこぼこしている歯は、歯ブラシをたてにあてて毛先を上下に細かく動かす
- 背の低い歯は歯ブラシをななめ横から入れて、細かく動かす
- 歯と歯ぐきの間は45度の角度に毛先を当てて、5mm幅で動かす

成長ってステキなうれしいこと

今回、養護教諭を目指す教育実習生が田柄小に来ており、5年生に移動教室前に改めて二次性徴について正しい理解をさせるために保健指導をしてもらいました。

児童の感想から

- ・女の子は生理が始まると大変なので、なんでそんなものがあるのかと思っていました。でも赤ちゃんができる大事なことなので、なくてはいけないと思いました。
- ・成長は個人差がとても大きいということが分かったので、人の成長をからかうことは絶対にしてはいけないということが分かりました。

『二次性徴は子どもにとって未知の世界でもあり、ドキドキ半分、不安半分なもので、誰にでも必ず起こることなので、恥ずかしがること、心配することはないよ。心配になった時は、インターネットなどで調べるのではなく、自分が信頼できる大人の人に必ず聞いてね。そしてとにかく成長を喜んで迎えてね』とこれからも伝えていきたいと思いました。保健室で「生理になった」と来室した時は、必ず「おめでとう」と伝えるようにしています。ぜひ家族でも成長を楽しみにしていることを伝えてあげてください。