

ほけんだより

平成26年度

練馬区立田柄第二小学校

校長 谷田 弘子

養護教諭 代田 希

10月号

こんげつ けんこうもくひょう
今月の健康目標

目を大切にしよう！

プラス2℃の保温効果

下着を着ると、上着との間にあたたかな空気がたまるため、ポカポカ体があたたかくなります。その保温効果はなんと2℃！上着の重ね着をするよりも、一枚の下着で快適に♡

最近気温が急に下がり寒くなったり、昼間だけは暑かったりと気温の変化が大きい日が続いています。衣服の調節が必要です。脱いだり、着たり自分で調節できるようにしましょう。また、咳をしている人が多くなってきました。手洗い・うがいを必ずしましょう。予防が第一です。

目の大切さをもう一度考えましょう！

目の異常が増えています!!

ハウスダストや花粉などのアレルギーを原因とする、子供の目の異常が増えています。一年を通して、ハウスダストや花粉に対してアレルギーが生じる人は、アレルギー反応が慢性化し、春季カルタという症状を発症することもあります。ハウスダストや花粉による目の異常を予防するためにも、住環境を整え、花粉を家に持ち込まないようにしましょう。



疲れ目は冷やす？温める？



疲れ目は目の周りの筋肉が緊張しているために生じます。そのため、目の周りの血行をよくし、目の周りの筋肉を弛緩させることが大切です。ですから、疲れ目の解消には、目を温めると効果的です。

参考文献（抜粋）： 少年写真新聞社「健」

歯科健診を実施しています!!

10月9日（木）1～4年生、16日（木）5・6年生を対象に歯科健診を実施しています。虫歯などお知らせが必要な児童には、黄色の「歯科健診結果のお知らせ」用紙を渡しています。口腔内の健康は、毎日の歯磨きが大事です！必ず毎日続けてください。

静かに、体育座りをして待てる子供たち。素敵です!!



9月の保健室利用者

けが人	体調不良（病気）
342人	158人

学年	1年	2年	3年	4年	5年	6年
けが	76人	58人	53人	72人	39人	44人
体調不良（病気）	15人	18人	31人	40人	29人	25人



9月は運動会練習があり、けがでの来室が特に多かったです。4月から比べて一番保健室利用が多く、保健室は毎日大忙し。給食を食べられるのが5時間目になる日もありました。運動会練習では、1年生から6年生まで、子供たちも先生も「本気」の練習、一生懸命頑張る姿が逞しかったです。運動会本番では、子供たちの真剣な姿、輝く笑顔にとっても

感動しました。

また、最近の気になることとして、休み明けの月曜日の朝会に、気持ち悪くなる子供たちが多く出てきています。日曜日の過ごし方を、もう一度気をつけていただけたらと思います。ご協力お願い致します。



ハンカチ・ティッシュ これも大事なかぜ対策！！



うがい・手洗いは、かぜを防ぐために大切なことです。でも、ちょっと待ってください。先日の避難訓練で、ハンカチをもっている人が少なく感じました。また、うがいや手洗いの後、ぬれた手を洋服でふいている人がいます。せっかくきれいに手を洗ったのですから、清潔なハンカチでふきとりましょう。

鼻水をかまずにすすっていたり、袖口でふきとったりしている人もいます。鼻水には、かぜのウイルスがいっぱいです。いつもティッシュを持ち歩いて、鼻はこまめにかみ、鼻水が手についたときは、せっけんで洗い流しましょう！



11月の保健行事



11月13日（木） 就学時健康診断 （対象：来年度就学予定児童）

※全校児童、3時間授業後、給食を食べて下校になります。

12時30分最終下校です。