

ほけんだより

平成27年度

10月号

練馬区立田柄第二小学校

校長 谷田 弘子

養護教諭 代田 希

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。

目に良い生活習慣を身につけよう

とおい 遠くを見よう！

ずっと近くで見ていると、目のつかれが大きくなります。
ときどき遠くを見て、目をひと休みさせましょう。

よい しせい す 良い姿勢で過ごそう！

せなか ま 背中が曲がっていたり、ね 寝ころがって読書やゲームをしていたりすると、しりよく わる 視力が悪くなってしまいます。せすじ の 背筋を伸ばしてすわ 座り、ほん き 本やゲーム機を目から30センチ以上はなしましょう。

色覚検査について

色覚検査は、色の見え方を調べる検査です。色覚異常について自覚のないまま成長し、希望の職業に就業できないということが時々あるようです。昔に比べると、色覚異常による就業制限は少なくなっていますが、「色」に関わる仕事や航空関係など、制限のあるものもあります。

そこで今年度は、希望者のみ検査を実施します。ご希望のある方は、10月末までに、連絡帳や手紙などでお知らせください。検査や結果のお知らせについては、プライバシーに十分注意して行いたいと思います。



ハンカチ・ティッシュを持ちましょう！



ハンカチやティッシュを持っていない児童が多くいます。手洗いした後に、洋服でふいている児童もいます。毎朝、新しいハンカチとティッシュを持って学校に登校してください。

歯科健診を実施しました！

10月8日（木）1・3・5年生、15日（木）2・4・6年生を対象に歯科健診を実施しました。

虫歯など治療が必要な児童には、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、毎日の歯磨きが大切です！必ず毎日続けてください。

静かに、体育座りをして待てる児童たち。素敵ですね。



9月の保健室利用者

けが人	体調不良（病気）
332人	261人

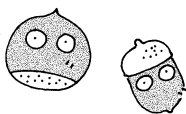
学年	1年	2年	3年	4年	5年	6年
けが	57人	63人	25人	52人	42人	93人
体調不良（病気）	70人	49人	21人	48人	54人	19人



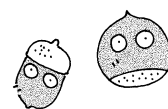
9月は運動会練習で体力を使う日が多く、疲れもたまりやすいようでした。けがや病気での来室が特に多いこの9月、保健室は毎日大忙しでした。給食を食べる時間がない日も多くありました。1年生は、体調不良を訴えるが多く、6年生では、怪我の手当てが多かったです。でも、その苦勞を乗り越えた児童たちは、運動会本番、とても輝いていました。とびっきりの笑顔、頑張っ

てきたからこそその喜びだと感じました。これからも、保健室から児童たちを支えて行ければと思っています。

一つ、気になることとして、休み明けの月曜日に体調不良を訴える児童が多いです。日曜日の過ごし方を、もう一度気をつけて早めに寝ていただけたらと思います。ご協力お願い致します。



11月の保健行事



11月26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。