

ほけんだより

ほしとしやう ほけんしつ
橋戸小 保健室

H27.6.15発行

*おうちの方と
いっしょに読みましょ*

梅雨の季節になりました。すっきりと晴れた日は半袖1枚で元気に遊ぶ姿が見られますが、突然気温が下がり、上着が欠かせない日もあります。最近、腹痛や気分が悪いという訴えで来室する人が多いです。下着を着たり、脱ぎ着しやすい上着を着たりして、衣服の調節をしましょう。また、疲れた日にはしっかりと体を休めましょう。

★本日、「定期健康診断の記録」を配付しました。



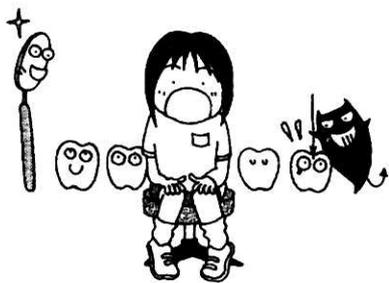
5月21日の耳鼻科検診で今年度の定期健康診断は終わりました。結果を一覧表にした記録を配付します。遅くなりましたが、身体計測の結果も載っています。おうちの人と確認して、おうちで保管してください。また、欠席で検診を受けられなかった人は、水泳学習が始まるまでに、学校医の病院へ検診を受けに行きましょう。(内科、耳鼻科、眼科検診を受けていないとプールに入れませんのでご注意ください。)

★6月3日に「歯科検診の結果のお知らせ」を配付しました。



お知らせの配付が遅くなってしまい、ごめんなさい。お知らせをもらう前に歯科を受診していたり、定期的に経過をみてもらっていたりする場合は、おうちの人にその様子を受診報告書に記入してもらい、学校に提出してください。

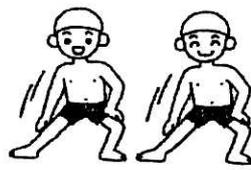
★よい歯のバッチを配付します。(6月22日予定)



歯科検診の結果むし歯のなかった人と、むし歯の治療がすんだ人に「よい歯のバッチ」をわたします。

バッチをもらえなかった人はがっかりしないで、できるだけ早く歯医者さんで治療してもらいましょう。治療がおわった人には「よい歯のバッチ」をわたします。受診報告書を持って、保健室へ来てくださいね！

★水泳学習が始まります！



22日から水泳学習が始まります。水泳が楽しみな子ども多いかと思ひます。プールに入る前に学校では以下のようなチェックをします。水泳がある日の朝には、おうちでもしっかり健康観察をしましょう。また、耳鼻科、眼科、内科の「結果のお知らせ」で受診するように言われている人は、水泳学習が始まるまでに必ず受診しましょう。

《目や鼻の症状はありませんか？》

目がかゆい、赤い、目やにが多い、鼻水が多い等の症状がある場合は、プールに入るのをやめましょう。病院に行って、プールに入っているか確認してください。

《じゅくじゅくした傷はありませんか？》

傷からじゅくじゅくした液や、どろっとした黄色っぽい膿が出ているときに、プールに入ると傷が悪化してしまいます。傷が治ってからプールに入りましょう。

《手足の爪はのびていませんか？》

爪がのびているととても危険です。泳いでいるときに壁などにぶつかり、爪が割れてしまったり、近くにいる友達に爪が当たって、けがをさせたりすることがあります。プールの前日には必ず爪のチェックをしましょう。

《体調は悪くないですか？》

水泳のある日の朝は必ず体温を測りましょう。また、気分が悪い、だるい、いつもと違う体調の時は、無理をせず、プールに入るのはやめましょう。



食育コラム「三角食べを試みよう！」

「三角食べ」とは、並んだ料理を少しずつ順序良く食べる食べ方のことです。ご飯やおかず、汁を順番に食べると、おはしが三角形を描くように動きます。このことから三角食べと言われていて、日本の文化でもあります。三角食べをすると、口の中で様々な料理を順番に味わうことで、味の濃さを調節することができます。また、時間をかけてしっかり噛むことができるので、消化の働きを助けるとも言われています。

反対に好きなものだけを食べていくのを「ばっかり食べ」と言います。給食のとき、1品を全部食べたら、次の品へ…といった食べ方をしている子をよく見かけます。苦手なものを後回しにすると、最後にはおなかいっぱいになり、結局残してしまう人もいます。ぜひ、日本の文化である三角食べを試みましょう。きっと食事も美味しく感じると思ひます。

