ほけんだより　6月

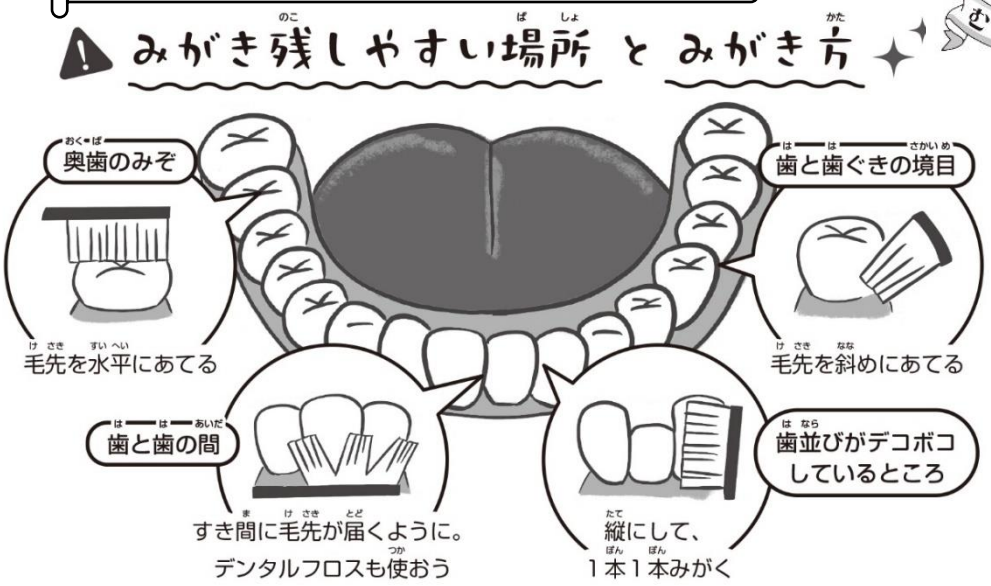
令和５年６月２３日
八　坂　小　学　校
保健室（家庭数配布）

だんだんと暑い日が増えてきました。

八坂小では登校してすぐ、１時間目の来室が多いです。登校中のけがや、週末、前日の疲れによる頭痛、腹痛での来室です。また、感染症は少ないですが、胃腸炎が出ています。咳や発熱でのお休みも増えてきました。

特に月曜日の朝は時間に余裕をもつことを心掛け、ご家庭で健康観察を丁寧にしていただき、無理をさせず、家で様子を見る、または必要に応じて受診するなどしてください。

６月の保健目標　歯を大切にしよう



全校で６０人むし歯がありました。むし歯は歯医者さんで治療してもらわない限り治りません。未受診の方は早めに受診することをおすすめします。

ねり丸のよい歯バッジをむし歯のない児童に配布しました。むし歯のあった児童も受診報告書の提出によりお渡しできるよう用意しています。

＜歯科校医の松本先生より・・・＞
学童期の口腔内は歯の生えかわり時期で、歯の大きさや高さが不揃いとなり、みがき残しが多くなりがちです。そのため、６年生までは、できれば仕上げみがきをおうちの人にやってもらえるといいです。

普段のコミュニケーションとしても、お子さんの口腔内の確認をしてみてください。

・・・伝えることの大切さ・・・

保健室に来た時に、いつ、どこで、何があったのかを聞いても、「わからない」と言う人がいます。からだのどこが具合が悪いのかを聞いても「知らない」という人もいます。

保健室では、からだの様子や変化に自分で気づき、自分で伝えられるようになってほしいと願っています。自分の言葉で伝えられると、来室者が多い時でも、一人ひとりにスムーズな対応がしやすくなり、みなさんが早く元気になることにもつながっていくと思います。日ごろから、自分の言葉で伝える力を身につけましょう。

お子さんの心身面で気になることや、ご家庭で気がついたことがありましたら、いつでも保健室へお知らせいただけたらと思います。

プールの授業が始まりました！ 安全で充実した時間になるように次のことに気をつけましょう。

プールサイドを走らない

すべって転倒すると、ケガをしたり、頭を打つ危険が。

飛び込まない

プールの底や壁面、人と衝突すると、大事故になります。

ふざけない

水中でふざけると、溺れる原因になり、非常に危険です。

無理をしない

体調が悪いときは、先生に言って休みましょう。

朝ごはん！

手足の爪を切る！

前日は早くねる！

水泳指導が始まっています。水泳当日は、自宅にて健康観察を行い、水泳カードへの記入・押印をお願いいたします。水泳は、筋肉をむだなく使う全身運動で、発育途中の小学生には、ぴったりのスポーツです。しかし、水中で行うので「生命」にかかわる事故が起こる可能性もあります。水泳がある日には、お子さんの顔色、食欲、睡眠時間、発熱等「水泳活動に参加できるかな？」ということを念頭において、**特に注意して、朝の健康観察をしてください。**また、朝ごはんを必ず食べてから登校させるよう御配慮をお願いいたします。
健康診断を欠席などで受けていない人、「結果のお知らせ」をもらい受診を勧められた人は、早めの受診をお願いします。

＜健康診断結果について＞

６月中に健康診断結果を配布します。ぜひお子さんと一緒に身体や健康について話し合ってみてください。

用紙には健康診断の結果のみが記載されておりますが、既に受診を済まされた方について、受診状況は随時把握しておりますのでご了承ください。

雨の日は事故が起きやすくなります。

大きな事故になっていなくても「ヒヤリ」とした経験はあるのでは？
こんな対策をしてみましょう。

レインシューズをはく

転倒を防ぐため、すべりにくい加工がされたものを選びましょう。

カサをさして自転車にのらない

風にあおられて転ぶかもしれません。レインウェアを着るようにしましょう。

カサや衣服を派手な色にする

車との事故を防ぐため、蛍光色・パステルカラーなど、目立つ色の服を着ましょう。