

祭 ほけんだより 8月

2020. 8. 28

北明小学校
保健室

2学期が始まり1週間たとうとしています。今週は、暑い日が多く、熱中症キケン度が赤色になり屋外での活動を中止した日もありました。これからも暑い日が続く予報がでているので、コロナウイルスの予防と熱中症の予防をしっかりと、元気に過ごせるようにしましょう。

生活リズムチェック

五つ星をめざそう!!

「はい」の時は、星に色を塗りましょう。



- 朝、気持ちよく起きられましたか?
- 朝ごはんを食べてきましたか?
- ウンチはすっきり出ましたか?
- 体を動かして遊びましたか?
- 夜は、ぐっすり眠れましたか?



あなたの元気を守るのは?

「ルール」を守る

学校では遊具を正しく使う、ろうかは右側を歩く、道路では信号無視をしない、自転車はヘルメットをかぶるなど、決められたルールを守ることで、けがを防げます。

まだまだ熱中症に

運動中は15〜30分に1回くらい飲む

水分は少しずつ、回数多く飲む

注意

- 時々ぬれたタオルなどで体を冷やす
- 服装を工夫する
(汗を吸ってかわきやすい素材、ゆったりした服、薄い色の服など)
- 帽子をかぶる
など色々な工夫をし予防しましょう

「あたりまえ」を続ける

手洗いをする、バランスよく食べる、早ね早起きをする、歯みがきをするなど、毎日「あたりまえ」と思っていることを続けることが、病気になることを防ぎます。

あなたの元気を守るのは、あなた自身!



保護者の方へ

* 健康手帳を学校へ提出してください



夏休みに入る前に、1学期に行った健康診断の結果を健康手帳で渡しました。健康手帳をまだ提出されていないところは、早めの提出をお願いします。また、夏休み中に必要な検査や治療を専門医で受けられた方は、検査・治療結果、受診報告書を学校に提出してください。検査や治療が必要なお子さんとまだ受診をしていない人は、できるだけ早めに受診をお願いします。

* 学校保健委員会をおこないました

8月19日(水)に、学校医の嬉野先生、学校歯科医の前山先生、学校薬剤師の吉田先生に出席してもらい、子どもたちの健康や安全に関して報告し、助言をいただきました。

嬉野先生からは、「小児期の肥満について、食事と運動の両輪でみていく必要がある。間食や睡眠時間、食べる内容など、小児期は子どもだけでは生活習慣を変えることは難しいので、家族で食生活の環境などを見直していく必要がある。小児期の肥満は、脂肪細胞の数が増えるため、大人になってからも太りやすく、太っていない人に比べて、糖尿病、心臓病など多くの病気にかかりやすいので、子どもの時からの肥満予防は大切である。」とのお話をしていただきました。

前山先生からは、むし歯の状況について、「北明小の児童でむし歯なしの割合は56.6%で、全国(55.18%)と同じくらいでした。10年以上前に比べると改善しているけれど、6年生の永久歯のDMFT指数(永久歯でむし歯になったことがある数)が、一人あたり0.87本でここ数年の中ではあまり良くない。」と言われ、むし歯の治療が済んでいない人は早めの受診を勧められました。乳歯から永久歯へとはえかわった歯がしっかりとした歯になるには2〜3年かかると言われています。永久歯にはえかわったと安心してはいられません、はえかわってからの数年間の丁寧な歯みがきが将来につながっていきます。

吉田先生からは、新型コロナウイルス感染症の予防について、「手洗いや消毒、マスクの着用、特に換気については飛沫感染なので1時間に1.6回以上5分間行った方がいい。」と言われました。また、プールの施設管理・環境衛生について助言をしてもらいました。

* 2種混合予防接種について

白石町より6年生の児童を対象に案内が出されています。まだ接種されていない方は、プリントをご覧になり受けられることをお勧めいたします。