

えがお通信



水分補給で熱中症を防ごう!

No.7 R2.9.11 城北小保健室

9月になりました ~充実した毎日を送っています!~

保健目標 9月: すすんでからだをきたえよう



きたえる前にばていませんか? 9月に入っても気温の高い日が続いていますが、子どもたちは元気に学校生活を送っています。毎日の食事や睡眠、水筒持参へのご協力にも感謝いたします。時々、寝不足だったり、遊びすぎたりして、軽い熱中症と思われる児童が来室しています。親子で夏ばて度チェックをやってみましょう。

あなたの夏ばて度チェック

あてはまるものに○をつけよう。

<input type="checkbox"/>	 朝起きると、めまいがする。	<input type="checkbox"/>	 水分が足りず、喉が乾く。	<input type="checkbox"/>	 頭が回らぬ、めまいがする。	<input type="checkbox"/>	 めまいがする、熱中症の症状がでる。
<input type="checkbox"/>	 体がだるい、疲れがたまる。	<input type="checkbox"/>	 夜に寝ても、汗が止まらない。	<input type="checkbox"/>	 体がだるい、疲れがたまる。	<input type="checkbox"/>	 めまいがする、熱中症の症状がでる。

◎が6~9個→要注意! 夏ばて気味。これ以上ひどくならないようにしましょう。
◎が1~5個→油断大敵。ね不足に注意しよう。

<ご連絡>

*今月は今年度の健康診断が行われる月です。内科検診は日によって行われる学年が違いますので、兄弟がいる場合は日程に気をつけてくださるようお願いいたします。

*日本食品衛生協会より、「細菌・ウイルスを知って食中毒を防ごう」というパンフレットをいただきました。楽しいキャラクターで別紙のクイズもあります。親子で読んで生活に役立てましょう。

*身体測定がありました!

夏休み明けの身体測定を9月の初めに行いました。個人の測定結果をプリントで配付しています。配付の際に使用した封筒は学校へお返しください。全体の結果は以下のとおりです。今お子さんは成長期真っただ中です。十分な栄養と睡眠をとらせるようご協力をお願いします。どれだけ子どもたちが成長しているのか、次回の身体測定結果も楽しみですね。

平均	身長 (cm)			体重 (kg)			
	5月	9月	伸び	5月	9月	伸び	
男子	1年	117.3	119.4	2.2	22.5	23.2	0.7
	2年	122.5	124.3	1.8	24.6	25.2	0.6
	3年	131.0	132.8	1.8	30.8	32.0	1.2
	4年	134.3	136.1	1.9	31.4	32.0	0.6
	5年	140.7	143.5	2.7	35.6	36.8	1.1
	6年	146.5	149.0	2.5	42.0	43.6	1.5
女子	1年	116.6	119.2	2.6	22.1	22.9	0.8
	2年	122.2	124.2	2.0	23.9	24.8	0.9
	3年	128.7	131.1	2.3	29.7	30.5	0.8
	4年	134.0	136.2	2.1	31.7	32.6	0.9
	5年	140.6	143.1	2.5	36.0	36.7	0.8
	6年	149.7	151.6	1.9	42.8	44.4	1.6

◎先輩も勉強中です!

城北っ子の先輩、田端ひかるさんが9月18日まで保健室で養護実習をしています。健康診断などの保健室の仕事を学んだり、児童理解のためにクラスの授業に出向いたりしています。

*この保健だよりの [] 部分を書いていただきました。(向田)

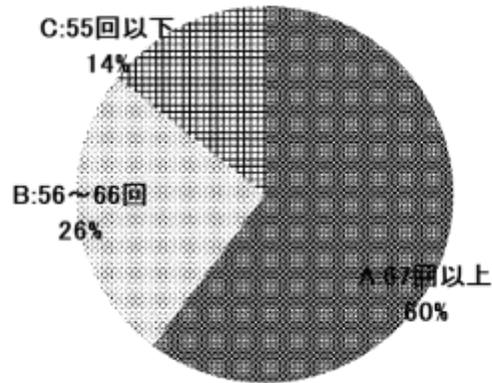
児童たちが休み時間になると全力で校庭へ駆けつけていく姿を見て、いつも力強いパワーを感じます。短い期間ではありますが、子どもたちとたくさん関わり少しでも多くのことを学んでいけたらと思います。どうぞよろしくをお願いします。

◎歯みがきカレンダーの集計から

夏休みの歯みがきカレンダーへのご協力ありがとうございました。今年うれしかったことは、下の列のように歯みがきの目標の中に歯みがき指導で学んだことを挙げていた児童が何人もいたことです。1, 2年生は夏休み前の保健指導の時に「6歳臼歯を大切にすること」を勉強しました。6年生は去年学習した「歯ぐきもマッサージする」ことをしっかり覚えていました。おうちの方の一言も励みにして頑張っていた様子が伝わってきます。ご家庭での見守りありがとうございました。

また、全校での様子をまとめてみました。毎日2回数以上みがくとAまたはBとなり、合格になります。去年の夏休みはA+B=87%でしたので、残念ながらわずかに1ポイント下がる結果となりました。歯みがきも衛生習慣の一つです。そして、むし歯は歯みがき習慣が身に付いていないことによる生活習慣病と言われます。これからも歯みがきの習慣化のためによろしくをお願いします。

夏休みの歯みがきカレンダー集計



夏休みの歯みがきカレンダー

城北小学校 6年 組名前 ★★★★★

日	月	火	水	木	金	土	日	
夏休みの歯の健康のためを書いてみよう！(最後まで治療する、毎日3回3分以上みがくなど)								
めあて おく歯やほぐきもマッサージしたいからみかぐ								
		22	23	24	25			
		前前前半	あさ	ひる	よる	あさ	ひる	よる
		最終日	○	○	○	○	○	○
26	27	28	29	30	31	8月1日		
あさ	ひる	よる	あさ	ひる	よる	あさ	ひる	よる
○	○	○	○	○	○	○	○	○
2	3	4	5	6	7	8		
あさ	ひる	よる	あさ	ひる	よる	あさ	ひる	よる
○	○	○	○	○	○	○	○	○
9	10	11	12	13	14	15		
あさ	ひる	よる	あさ	ひる	よる	あさ	ひる	よる
○	○	○	○	○	○	○	○	○
16	17	18	19	20	あなたのOの数		67回以上=A	
あさ	ひる	よる	あさ	ひる	よる	あさ	ひる	よる
○	○	○	○	○	ぜんぶで	17	66回以上=B	
					前前後半	スタート!		
ふりがえてみよう！(めあてはできたか、みがきに回数、ていびいさなど)				おうちの方から(がんばりへのほげましをお願いします)				
めあてのおく歯やほぐきもマッサージしたいからみかぐにどこかでしてあげたいです。				夏休み期間中毎日しっかり歯みがきしていただきます。これからも続けたいです。				
★うちの健康課でも忘れずに書こう！								

夏休みの歯みがきカレンダー

城北小学校 2年 組名前 ★★★★★

日	月	火	水	木	金	土	日	
夏休みの歯の健康のためを書いてみよう！(最後まで治療する、毎日3回3分以上みがくなど)								
めあて 6さいきゅうをていねいにみかぐ。								
		22	23	24	25			
		前前前半	あさ	ひる	よる	あさ	ひる	よる
		最終日	○	○	○	○	○	○
26	27	28	29	30	31	8月1日		
あさ	ひる	よる	あさ	ひる	よる	あさ	ひる	よる
○	○	○	○	○	○	○	○	○
2	3	4	5	6	7	8		
あさ	ひる	よる	あさ	ひる	よる	あさ	ひる	よる
○	○	○	○	○	○	○	○	○
9	10	11	12	13	14	15		
あさ	ひる	よる	あさ	ひる	よる	あさ	ひる	よる
○	○	○	○	○	○	○	○	○
16	17	18	19	20	あなたのOの数		67回以上=A	
あさ	ひる	よる	あさ	ひる	よる	あさ	ひる	よる
○	○	○	○	○	ぜんぶで	17	66回以上=B	
					前前後半	スタート!		
ふりがえてみよう！(めあてはできたか、みがきに回数、ていびいさなど)				おうちの方から(がんばりへのほげましをお願いします)				
めあての6さいきゅうをていねいにみかぐにどこかでしてあげたいです。				おんぱにそみかぐはしに。言わねばに、自分からみかぐをつけても。とうた!!				
★うちの健康課でも忘れずに書こう！								