



ほけんだより

令和2年7月1日
押水第一小学校
保健室 山崎千尋
No.6

学校再開から1ヶ月が経ち、子どもたちは学校での新しい生活に馴染みつつあります。手洗いやアルコール消毒をする姿は慣れたものです。また、6月の中旬には欠席0人の日が1週間続くことができました。とても元気な第一っ子69名です。これも、家庭での健康管理や毎朝の検温、マスクの着用など保護者の皆様のご協力があるからこそ成り立つものだ実感しております。ありがとうございます。

さて、来週の7月7日は七夕です。みなさんの願い事はなんですか。来年の七夕には、どんなウイルスが出てきても日常が壊れることのない未来になっていることを願うばかりです。



7月のほけん目標

生活リズムを大切にしよう

高学年向け

クイズ①

朝ごはんを食べないと
やせる？ふとる？



ふとる！



おなかのすいた状態
がながくなると、胃
や腸が、全部の栄養
分をたくわえようと
さかんにはたらくの
で、太りやすくなり
ます。



じつは、お相撲さん
の食事は1日2回な
のです。



クイズ②

休みの日にいっぱい寝れば、
平日は夜ふかししても良い？



よくありません。

いわゆる「ねだめ
(寝溜め)」は意味が
ないと言われていま
す。



クイズ③

人の体内リズムは24時間より
長い？短い？



ながい

人の体内リズムは24
時間より長いので、
時計や太陽を見ずに
生活していると、「遅
寝遅起き」になっ
ていきます。
朝に太陽の光を浴び
て体内リズムをリセ
ットすることが大切
です。



【7月6日(月)に内科検診があります】

内科検診は結核検診も兼ねています。結核は結核菌と呼ばれる細菌が体内に入ることによって肺炎を起こす病気です。初期の症状はかぜと似ていますが、咳や痰、発熱などの症状が長く続くのが特徴です。空気感染する感染症の一つでもあります。

結核問診票を出していない人は明日までに必ず出してください。

歯科検診結果

(6月18日実施)

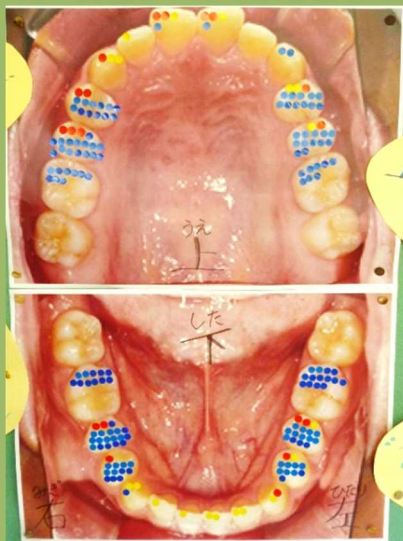
		1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生	合計
異常なし	むし歯なし	5	6	3	2	5	4	25
	治療済み	1	1	3	0	1	3	9
受診が必要な人	むし歯あり	3	0	1	4	2	1	11
	むし歯はないが、治療が必要な人	4	2	5	4	5	4	24

太枠で囲んである「受診が必要な人」は、できるだけ早く歯医者さんへ行って、治療や指導を受けましょう。

すでに治療に行った人が^(6月30日現在)11人います！はやい！むし歯は放っておいても治るものではありません。治療への取りかかりが早いほど、痛みも通院回数も少ないですよ。

第一っ歩 むし歯マップ

保健室前の掲示板に、むし歯マップが貼ってあります。歯科検診の結果を赤・青・黄色シールで示しました。



赤：むし歯

青：治した歯

黄色：抜いた方がよい乳歯

むし歯は右側がやや多く、治した歯がたくさんあると、分かりました。

※HPにカラー版を載せています。

※一番奥の歯は12～13歳で生えてくる歯です。



疲れていませんか？

勉強に運動に、フル活動するようになって1ヶ月。

体とこころの調子はどうですか？

音楽を聴いたり、絵をかいたり、
自分なりのストレス発散方法を見つけて、
リフレッシュしながらいきましょうね。

また、スクールカウンセラーさんがいらっしゃる日は
話かけてみるのもいいですよ。



ばい菌がうつるシミュレーションをしました。

6月の保健指導の様子



7月中に「わたしの健康」と「視力カード」を返却します

内容を確認されましたら、1学期の保護者印を押して、終業式までに学校に出してください。

※1・4年生対象の耳鼻科検診は秋に実施予定ですので、

記入してありません。



マスクをなくしたり、落としたりして、保健室に貰いにくる子が増えています。

予備のマスクをランドセルに入れておいてください！