



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月の中旬には欠席〇人の日が1週間続くことがありました。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と実感しております。ありがとうございます。

さて、来週の7月7日は七夕です。みんな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?	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?	クイズ③	人の体内リズムは24時間より長い?短い?
	ふとる!		よくありません。		ながい
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。 	いわゆる「ねだめ(寝溜め)」は意味がないと言われています。 		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」になってしまいます。 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で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)

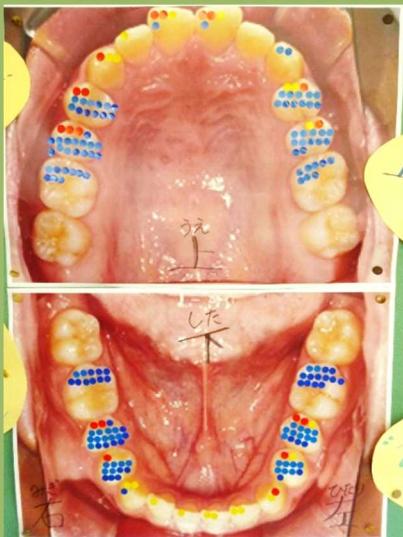
		1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生	合計
異常なし	むし歯なし	5	6	3	2	5	4	25
	治療済み	1	1	3	0	1	3	9
受診が必要な人	むし歯あり	3	0	1	4	2	1	11
	むし歯はないが、治療が必要な人	4	2	5	4	5	4	24

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のでよ。

第一回 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:抜いた方が良い乳歯

むし歯は右側がやや多く、治した歯がたくさんあるなど、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。



6月の保健指導の様子



ばい菌がうつるシミュレーションをしました。



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が、1学期の保護者印を押して、終業式までに学校に出てください。

※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！