

# ほけんだより NO. 2

平成24年5月8日

瀬戸市立東山小学校 保健室

## 5月の保健目標 **きそく正しい生活をしよう**



新学期がはじまって1か月がすぎました。ゴールデンウィークがすぎた今の時期は、生活のリズムがくずれがちです。きそく正しい生活ができないと、病気ではないのに、からだの調子がわるくなり「だるい」「頭がいたい」などの症状があらわれます。

あなたの生活はだいじょうぶですか。じぶんの生活をふりかえり、「はい」「いいえ」のどちらかに○をつけましょう。

1	よる、ねる時こくが、だいたいきまっている。		はい	いいえ
2	あさは、すっきり目がさめる。		はい	いいえ
3	あさごはんは、まい日食べている。		はい	いいえ
4	学校で、ねむくなることはない。		はい	いいえ
5	よるは、ぐっすりねむれる。		はい	いいえ

### ハンカチ・はながみをもってきてください！

手を洗った後、あせをかいたとき、はな水をふくとき、はな血が出たとき、あなたは、どうしていますか。ハンカチ・はながみは、いつでも使えるように、まい日、ポケットに、入れるくせをつけましょう。



### つめは切っていますか？

長いつめは、見た目がわるいだけでなく、ばいきんのすみかになります。また、はがれてけがをしたり、ほかの人をけがさせたりすることもあります。一週間に一度、つめを切る曜日を決めておくといいですね。



### 「せいけつ検査」をおこないます！

今年も、毎月の「保健の日」に、せいけつ検査があります。1学期は「ハンカチ」「はながみ」「つめ」「よるのはみがき」「あさのはみがき」をしらべます。毎日を元気にすごすために、自分で気をつけましょう。



## そろそろ疲れが出ていませんか？

新緑の美しい季節になりました。子どもたちにとって、ゴールデンウィークの終わったこの時期は、新しい学年や学級にも慣れ、ほっと一息つく時期です。

「5月病」という言葉があるように、4月からの緊張がゆるみ、疲れが出てくるのがこのころだと言われています。睡眠を十分取り、翌日に疲れを残さないよう気をつけてください。



## 朝の健康観察をおねがいします！

朝、起きてきたときの表情や、「おはよう」の声の感じ、朝ごはんを食べる様子などを、さりげなくみてください。『いつもと違うな』『変だな』と感じたら、熱を測ったり、よく話を聴いたりなど、お子さんに応じた手当てをお願いします。学校でも、毎朝健康観察を行っていますが、ちょっとした変化がわかるのは、やはりおうちの方です。身体の病気も、心の病気も、早期発見・早期対応がとても大切です。



## 頭髪検査をします！〔5月21日（月）～25日（金）〕

アタマジラミの集団発生を防ぐため、水泳指導の前に実施します。ご家庭でも一度お子さんの髪の毛を見てあげてください。

＜アタマジラミの卵＞



- ・大きさは1 mm前後
- ・髪の毛の一方にかたよってついている
- ・白色っぽいクリーム色
- ・ひっぱってもなかなか取れない

## 保健室は、こころとからだの教室です！

子どもたちは、様々な理由で保健室にやってきます。保健室は、そんな子どもたちの姿や、その背景を大切にしながら関わる中で、子ども自身が、こころやからだのことを考えたり、気づいたりする教育の場でありたいと考えています。

同時に、ほっとできる、あたたかい雰囲気づくりを心がけたいと思っています。



## ～こんなことをしています～

**けがの手当て** けがの手当ても、ひとつの学習の場として子どもたちに接しています。あくまでも応急手当ですので、継続的な治療については、医療機関や御家庭でお願いいたします。

**休 養** 体調がよくない場合は、しばらく休養させ、教室で学習が続けられるかどうか様子を見ます。体調が回復せず、教室での学習が難しい場合には、保護者の方に連絡し、お迎えをお願いしています。

**保健指導** こころやからだの学習、性に関する学習等の資料をそろえています。

**健康相談** 子どもや保護者の方からの、こころやからだについての相談を受けています。からだの不調や痛みの背景に、精神的なことがある場合も少なくありません。一緒に考えていきたいと思えます。

**身体測定** 学期に1回（4月・9月・1月）身長・体重を測定しています。9月と1月は、短い時間ですが、こころやからだの学習を予定しています。