

ほけんだより NO. 6

平成25年9月3日

瀬戸市立東山小学校 保健室

がつ ほけん もくひょう
9月の保健目標

けがに気をつけよう！

うんどうかい れんしゅう
運動会の練習がはじまります。ちょっとした気のゆるみから、けがをしてしまったり、思わぬ事故につながったりすることがあります。自分でできることは、きちんと準備しておきましょう。



けがをせず、元気に運動するために



★すいみんを十分にとる

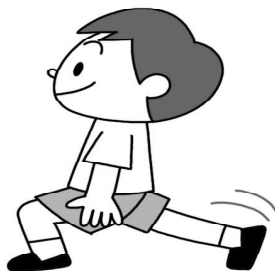


★手足のツメを短く切る



★朝ごはんをしっかり食べる

★準備運動をする



★自分の足に合ったくつをはく



★こまめに水分をとる

「元気アップカード」で、学校生活のリズムをとりもどそう！

「早ね・早おき・朝ごはん・はいべん・あいさつ」について、おうちの人と話してみよう。からだによい生活のリズムが身につくと、毎日、からだも心も、元気いっぱいの生活ができます。9月11日（水）に提出してください。



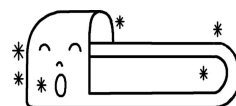
大切に使ってね！手洗いの石けん

手洗い場には、容器に入った緑色の「アルボース石けん」と、ネットに入った黄色の「レモン石けん」があります。殺菌効果がある「アルボース石けん」は給食の前に、「レモン石けん」は習字や図工、体育の後に使ってください。石けんは、使いすぎないように気をつけて、大切にしてくださいね。



きれいに使ってね！みんなが使うトイレ

学校のトイレは、たくさんの人が使います。みんなが気持ちよく使えるように、そうじ当番の人が一生懸命きれいにしてくれています。よごさないように、気をつけて使ってください。もし、よごしてしまったら、こっそり保健の先生に教えてください。スリッパも、きれいになると、気持ちよく使えます。一人ひとりが、整とんを心がけましょう。



保護者のみなさまへ

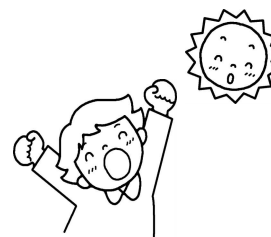
朝晩は過ごしやすくなりましたが、日中は日差しが強く、まだまだ暑い日が続きます。学校では、今日から運動会に向けての練習が始まりました。毎年、9月は、練習の疲れや日中と朝夕の気温差等から、体調不良を訴え保健室を訪れる子が目立ち、発熱や頭痛、体調不良等で欠席する子も多いです。日中は、運動量が増えますので、夜は睡眠を十分取り、翌日に疲れを残さないよう気をつけてください。また、午前中の練習もしっかりできるよう、バランスの良い朝食を食べさせてください。



「元気アップカード」に、ご協力お願いします！

親子で一緒につくっていきましょう！「生活リズム」

9月4日（水）～10日（火）までの土日を除く5日間取り組みます。
お子さんと一緒に、5月の記録とカード裏面の注意事項を見て、早く夏休みの生活から学校生活のリズムに切りかえることができるよう話し合い、お子さんを励ましていただきますようお願いいたします。



＊5月の「おうちの人のことば」を紹介します＊

- ・早く起きた時は朝うんちも出てすっきりしたね。早く寝られるよう時計を見て準備してね。
- ・決めた時刻を守ろうと努力していることが、行動や話すことからよくわかりました。でも、夜テレビを、うっかり見すぎてしまい〇でしたが、気持ちは🌸です。
- ・げんきアップカードを始めてから、以前より早く寝ることができました。でもまだすっきりと起きられないので、すっきり起きられるようになるといいです。
- ・カードに目標が書いてあるので、時計を意識して気をつけて生活できました。カードがなくなっても続けていってね。
- ・眠そうに起きていた朝が、元気に「おはよう」と起きることができ、とっても嬉しかったです。ずーっと元気な「おはよう」が聞きたいです。
- ・排便が不規則だったのが、この取り組みで毎朝出るようになりました。これを機会に習慣付けられるよう、続けたいと思います。



眼科・歯科の受診はすみましたか？

夏休みが終わり、歯科・眼科の「受診報告書」が、たくさん学校に届いています。ありがとうございました。

8月19日現在、歯科は、183人中82人（44.8%）、眼科は、232人中117人（50.4%）の人が治療を終えています。むし歯、歯垢・歯石、要注意乳歯、低視力などの「健康診断結果のお知らせ」（受診のすすめ）が、まだお手元にありましたら、早めに受診し「受診報告書」を学校へ提出してください。よろしくお願いいたします。

