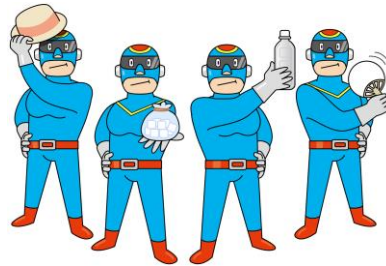


ほけんだより 9月

令和5年度朝霞第七小学校保健室

まだまだ暑さはつづきます・・・

2学期がスタートしてから、1週間がたちました。学校生活のリズムはもどりましたか？残暑が続く中、運動会の練習が始まります。身体計測時の保健指導で「熱中症予防について」話をしました。右のイラストは低学年に話した時の「シャキットマン」です。



シャキットマン4人組

- ① こまめ・はやめに水分補給
- ② 体をひやす

子どもたちは早速休み時間に腕をぬらして、外遊びをしていました。学校でも十分気を付けていきますが、子どもたち一人一人が心がけることで、安全に運動会当日を迎えてほしいと思います。いつでも飲めるように、水筒を持たせていただきますよう、ご協力をお願いします。

注意！感染症増えています！

8月末より、学年を問わず新型コロナウイルス感染症・インフルエンザA型・マイコプラズマ感染症など様々な感染症報告が増えつづけています。朝の健康観察「1日がんばれそうかどうか」、また咳エチケットのご協力をお願いします。



- 朝から体調が悪いときは無理をせず休みましょう。
- 咳・のどの痛みが続くときは、病院を受診しましょう。
- 咳が出るときはマスクを着用しましょう。

令和5年度学校保健委員会報告

8月25日（金）に、父母と先生の会正副会長3名・学校医4名・教職員30名の計37名で学校保健委員会を開催しました。①健康診断結果報告②体力テスト結果考察③朝食アンケート考察の3本柱について協議し、学校医の先生方にご指導をいただきました。

内科医

- ・新型コロナウイルス感染症は減っておらず、発熱患者の半数がコロナという状況。ワクチンは重症化を予防する点で有効です。
- ・姿勢の悪さについては、内科検診で背骨を見るときに気をつけの姿勢を保持できない児童が多くて気になりました。家庭と学校とで注意していけば改善されます。

歯科医

- ・中学年の歯垢歯肉が多いのは、仕上げ磨きをやめる家庭が多いからです。自立を促すことも大切ですが、小学校のうちは歯みがきを見届けたり、仕上げ磨きをしたりなどのフォローが必要です。
- ・食べるときの姿勢の悪さは歯並びにも影響します。

歯科医

- ・むし歯が何本もある子が数名見られ、家庭環境が心配されます。
- ・歯並びを気にされる家庭が多いが、歯並びは歯の数に対して生える場所が発達していないため、起こります。よく噛むことで顎が発達するので、子どもだけではなく親もよく噛んで食べてほしい。20回くらいが良いです。肥満予防にもなります。

眼科医

- ・近視は将来的に緑内障などの病気につながるリスクが高くなります。定期的な視力検査で早期発見早期治療することが大切です。

本校児童の健康課題

- ① 歯みがき習慣の自立と定着
- ② 肥満児童への運動習慣・食事指導
- ③ 姿勢（猫背・巻き肩）の改善

小学校で身につけた習慣は一生もの！

