



9月号のほけんだより、大変おそくなりました。

2学期がスタートしひと月近くになろうとしています。

暑い日が続いた夏休みでしたが、今は季節が秋に変わってきていることを感じさせてくれる日になってきました。今月の身体計測も終わり、その結果から、一人ひとりの夏休み中の生活を知ることができました。これからは、たくさんの行事の予定が計画されています。食事・運動・早寝早起きを大切にしたい睡眠の生活習慣はととのっていますか？みんなが、それぞれの場所で活やくする姿を楽しみにしたいと思います。そのためには、毎日の生活の仕方が大切になってきます。元気に活動できるように、生活に気をつけながら過ごしていきましょう。

今月の保健行事

13日(火)～ 身体計測(全学年)

※期日は担任と相談し行いました。



2学期の学校保健関係の行事について(ご案内)

朝夜と日中の気温差が大きくなり、衣服の調節に少し戸惑うような季節になってきました。子どもたちも長袖体操服を着ている姿を何人か見かけるようになり、すぐに蒸し暑さが出てきて、暑いながらも日中汗をかきながら、その汗の分、持参した水筒が足りなくなり、水分の補充を保健室に求めながら、精一杯毎日を楽しそうに過ごしているようです。とくに遊んだ後の表情は、とても生き生きとしていて、2学期もその意欲と自信をもってがんばってほしいと願いながら、子どもと対話したり、保健室からその様子をながめたりしています。

さて、2学期も学校での大きな行事に合わせて、保健的なところでおうちの方のご協力を願うことができますのでお知らせいたします。

日時	学校行事に関する保健関係	対象学年	おうちでのご協力のお願い
9月29日(水)	身体計測欠席者対応	計測時欠席者	対象者は、学年別に休み時間に計測します
10月15日(木) ～16日(金)	修学旅行引率	6年	出発時朝、各自宅で健康観察後、カード要持参
10月23日(金) ～28日(水)	マラソン大会前健康観察実施	全学年	大会にむけて、5日前から、毎朝自宅での健康観察と記入をお願いします。当日は、必ず合わせて参加の有無も選択し、学校に提出ください。
10月30日(金)	就学時健康診断	就学児童	12時40分全校集団下校となります
11月5日(木)	歯みがき名人指導	5, 6年生	染め出しをして、歯みがきのテクニックを見せてもらいます ご家庭での準備物があります。(汚れてもいいタオル・衣服・給食時の牛乳パック等)
11月中旬	秋の視力検査	全学年	2週間程度かけて、全員行います。 メガネを使用している人は忘れないようにお願いします。
11月20日(金) ～25日(水)	二中と連携「メディアコントロールウィーク」	全校	メディアとのつきあい方を考えた望ましい生活になるように点検活動をしていきます。 1,2年用紙・3年以上はタブレットで入力です。

ご協力よろしくお願いいたします。2学期の保健関係行事でご不明な点がございましたら、学校に直接、または担任を通じてご連絡ください。お世話になります。

これからの生活で気をつけてほしいこと

この夏から全国的に報告される感染症情報や、本校での9月からの受診報告や身体計測結果についてお知らせです。今後も生活習慣に気をつけられるとともに、心身ともに健康な体でいられるようにご家庭でのご理解とご協力をお願いいたします。



【熱中症対策の水分補給】

保護者よりご連絡いただいたもので、家庭より持参したお茶がなくなった場合の対応です。

◎保健室に、しっかり冷やしたペットボトル水(児童によって、いくつかのお茶の味に好き嫌いがあるため「水」にしています)を用意しています。担任の連絡により、保健室で補充ができるようになっています。

◎あきらかな熱中症症状の場合にも、イオン飲料や補水液もしっかり用意しています。



【インフルエンザ対策】

8月中頃より、全国的にインフルエンザが流行してきています。福井県も、過去の流行とくらべて3番目に流行が早く発生しているそうです。9月には、嶺北で3つの小中学校が学級閉鎖になっています。

インフルエンザウイルスが変異性の新しい型のようにです。大きな観光地(沖縄・東京・福岡等)での流行が全国で一番多いようです。

連休や休日、遠出や旅行をする場合には、

◎石けん手洗いの徹底
◎場合によってはマスク着用
◎疲れをためない 等
感染対策・予防の徹底をお願いいたします。



【むし歯治療率 全校アップ!】

春の歯科検診で本校の、むし歯保有率は、検診受検者330人中129名でした。39.1% (「う歯なし」「治療完了者を除いた人数」)

この人数から、9月27日現在で、治療報告者数68人です(52.7%)

例年より治療率が高く、半分以上の人が治療を終えています。

最近では歯科医院では、歯科疾患(むし歯・歯周病等)の予防対策に力を入れておられるそうです。

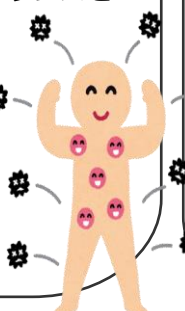
治療とともに歯みがきの方法を教わった等の報告も受けています。早めに治療をしていきましょう。



【胃腸炎症状の訴え増加】

9月下旬より、欠席者や朝の健康観察でそれほど高くはないが「発熱・嘔吐・腹痛」といった症状の報告や「腹痛」の訴えが出てきました。回復は早く、数日で登校できていますが、そのときの症状や様子が不安となり、腹痛が続いているようにも感じられます。

しばらくは暴飲暴食を避け、胃を休められるような食生活をしていけるとよいそうです。少しでも不安感を感じたら、保健室で待っています。



【夏休みの生活と身体計測の結果より】

毎年、子どもたちの健康・発育状態の把握のため、年に3回、学期はじめの月に身長を計測しています。その結果に合わせて、一人ひとりの成長や生活の様子をするために身長と体重(体格)バランスも、算出しています。

毎回健康カードの身長値の横に記入してあります。

夏休み中に、体重が増えてしまい、体格のバランスを崩し始めている人が今回増えていました。

特に、生活点検と照らし合わせてみると、睡眠不足傾向の人に多くあらわれていました。

成長期の大切な年齢ですので、今一度、2学期からの生活に運動・食事も含めて自身の生活の仕方を見直していき、早寝より生活の改善を進めていきましょう。