

ほけんだより

平成28年9月30日
奈良女子大学附属小学校保健室






長かった夏も終わり、ようやく秋の気配が感じられるようになりました。昼間は暑くても、日が暮れると急に冷え込むため、体調を崩しがちです。しっかりと汗をふいて、その日の気温や体調に合わせて、着るものを調整することを心がけましょう！！

いよいよ15日は、誰もが楽しみにしている運動会。けがをしないように十分気をつけながら練習に励み、当日はその成果を十分に発揮してほしいと思います。

けがの予防のキーワードは3つあります。①早寝早起き朝ごはん、②落ち着いて行動をする、

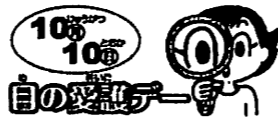
③運動の前と後での体ほぐし(準備運動・クールダウンor整理運動)です♪

こまめな水分補給とこれらの3つのキーワードに気をつけて生活を送りましょう☆

<p>①うでと胸のストレッチ</p> <p>腕の後ろでまげたひじを、もう片方の手でひっぱる。それぞれ10秒</p> 	<p>②うでと太もものストレッチ</p> <p>足を少し屈せ、足をまけて前屈する。20秒</p> 	<p>③胸と腕のストレッチ</p> <p>後ろで手を組み、ひじを内側にねじる。胸を張ったままで5秒</p> 
<p>④首のストレッチ</p> <p>首をゆっくり大きく回してから、前後左右にかたまひける。5秒</p> 	<p>⑤アキレス腱のストレッチ</p> <p>足を屈せ、前足をまげ、両手を壁につける。かかとと壁につけたまま、上半身を前に倒す。</p> 	

今月の保健行事

- 19日(水) 視力検査 5・6年
- 20日(木) 視力検査 1・2年
- 21日(金) 視力検査 3・4年



保健室で行います。
めがねを持っている人は、忘れずに持ってきてくださいね。

◆10月15日は世界手洗いの日◆ 正しい手洗いの方法ができていますか。

世界では、年間590万人もの子どもが、5歳の誕生日を迎えることなく命を落としています。そのうち石けんを使って正しく手を洗えば、100万人の子どもたちの命を守ることができるそうです。世界中の子どもたちの命と権利を守るために活動している国連機関「ユニセフ」が毎年10月15日を「世界手洗いの日」(Global Handwashing Day)と決めました。

「正しい手洗い6ヶ条」

- ①つめを短く切ること
- ②石けんをよくあわだてること
- ③つめの間・手首も洗うこと
- ④泡をきれいに流すこと
- ⑤20秒以上かけて洗うこと
- ⑥最後に清潔なハンカチでふくこと

学校保健委員会から

先月の9月9日、平成28年度学校保健委員会を開きました。これは学校医の先生方と、育友会の代表の方々、教職員の代表が集まり、児童の健康について話し合う会です。議題は、健康診断の結果や、けがの発生状況、環境衛生等です。

・耳のそうじについて☆

⇒ 本校は耳垢がたまっている状態である(耳垢検査)の割合が全国平均と比べると高くなっています。

1か月に1回は耳掃除を行う必要があります。特にプール学習前には耳掃除をするように気を付けましょう。

耳掃除の方法は赤ちゃん用の細い綿棒を使うことがおすすめです☆この方法をすると鼓膜に耳垢が落ちることを防ぐことができます。

生活の中で、テレビの音量が大きい、呼んでも返事をしない、などに気が付いた時は、耳垢がたまっていないかを確認するようにしましょう。

・歯科検診結果について☆

⇒ 本校はむし歯のある児童は減っているが、歯垢の付着や歯肉の腫れが気になる児童が増えています。

どちらにおいても、歯みがきが十分にできていないということよりは、よく噛むという行為ができていないことが原因と考えられます。

現代の食物の特徴は、やわらかく、噛まなくても味が濃く、栄養も豊富すぎるものが、食卓の大部分を占める傾向にあります。1口を何回噛んでいるか、一度かぞえてみてはいかがでしょう。ハンバーガーは1口で5回以下がほとんどです!! 食品の選び方、調理の仕方、食べかたなど、色々な場面で工夫してみましょう。

・インフルエンザなどの感染症の予防のために☆

⇒ ①空気の入替えをこまめにを行う

教室の窓をしめきっていないか、休み時間になったら窓を開けるように気を付けましょう。

②正しいうがいを行う

うがい薬を使って15秒間のゴロゴロうがいを2回行い、うがいをした後の30分間はジュースやお茶を飲まないようにしましょう。また、うがい薬には消費期限があるため、使用期限を確かめて使うようにしましょう。

・体が脱水状態の時に、水・電解質をバランスよく補給・維持するのに適している経口補水液の作り方☆

⇒ ①水…1リットル ②塩…小さじ1/2(3g) ③砂糖…大さじ4と1/2(40g)

これらをしっかり溶けるまで混ぜれば完成です。飲みにくい人は、レモン1/2個分を絞った汁を加えるのがオススメです。経口補水液は一気に飲まずに、コップ1杯分を30分かけて飲むのが目安です。作ったらその日の内に飲んでください。

・視力低下について☆

⇒ 視力は体の成長に合わせて度数が変わることが多くあります。眼鏡を作ったら、半年程度で眼科を受診し、度の調整をするようにしましょう。

10月の相談室 5日(水)・19日(水)

- ・場所: 小プールと造形B準備室の間にお部屋があります。
- ・時間: ●子ども 13:00~13:30、15:30~16:00 ●保護者 13:30~14:30、14:30~15:30、16:00~17:00
- ・予約は保健室で受け付けます。予約は直接保健室にお越しいただいても、お電話でも構いません。※午前中は幼稚園の相談時間ですが、状況に応じて小学校で利用することも出来ます。