

ほけんだより 9月

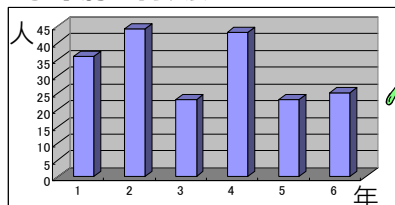
2011. 9. 21
千坂小学校保健室
保健だより NO. 7

むしば なおしたかな？

9月20日現在 各科の受診率は・・・？

歯科	眼科	耳鼻科
63%	62%	54%

学年別歯科受診のようす (9月20日まで)



受診した人
194人

3年生・5・6年生の
受診率が低いようです。

耳鼻科については春先のアレルギー症状が今はないため、受診しないというのが理由のようです
眼科については B・B の人は 日によって(天気がよい)不自由を感じないこと・受診しても「このまま様子を見る」という結果であることが多いことなどから未受診となっているのでしょうか？

が、同じ B・B でも治療中・メガネ必要・再検査等 治療結果がちがうようなので、受診は必要です。

歯科は、夏休み中に 69 人の人が受診しました。あと 115 人にむし歯があります。

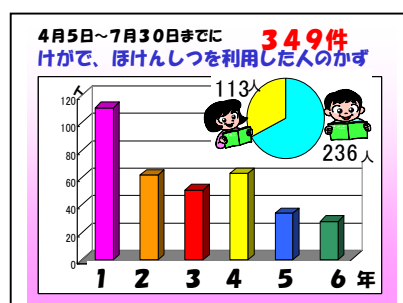
今からでも治療しましょう。

*未受診の人にお知らせを出します。確認してください。

ほけんのべんきょう

身体測定の時にも勉強しました！

学年	保健指導内容
1年	体の名前言えるかな？ (体の名前をおぼえよう)
2年	保健室での話し方(名前・いつ・どこで・何をして・どこが・どうした)
3年	応急手当 (すり傷・つき指・鼻血・血液の取り扱い)
4年	応急手当(すり傷 鼻血 やけど)(ケガの多い場所と遊び方)
5年	けがを防ぐために自分のできること(不注意なケガを防ぐ)
6年	救える命 (AED・自分たちのできること)



けがの多い学年は何年生かな？ けがを少なくするために注意することはどんなこと？



～みんなには こんな力をつけてほしい！～

- ・自分の名前がまず言える(あたりまえだけど、痛いのか なかなか言えません)
- ・3年生くらいまでには、いつ、どこで、どこを どうしてケガをしたかが言える。
- ・6年生までにかんたんなケガの応急処置ができるようになるといいですね。
- ◎ ただし、血液でうつる病気があります。学校の中だけではなく、だれがどんな病気のもとをもっているかは わかりません。だから人の血は 友達の血であっても、鼻血であってもむやみにはさわりません。
- ・やさしい気持ちは、先生へ連絡する、ティッシュをあげるなどであらわしてね！

9月の身体測定が終わって・・・身長・体重とも大きくなりましたねー誰かとくらべるのではなく4月とくらべて自分の成長を確認しましょう！身体測定で、体重が減っている人は食事のとり方や生活のしかたなどふり返ってみましょう。

身長について

身長がのびる のびないはみんなにとっても重要なことのようにです。本当は外見ではなく中身で勝負なのですが・・・！！でも今月は、身長について勉強してみましょう。

1. 身長は遺伝だけでは決まりません。栄養や運動などの生活環境も大切です。

★牛乳だけで身長はのびません。身長をのばすのはタンパク質 牛乳に多くあるカルシウムは骨をじょうぶにするのです。

また楽しく食べるほど 体にうまく吸収するそうです。

たとえば、朝食はパンやごはんだけではなく卵
ハム ツナ 納豆・牛乳などもあわせて食べましょう！

★「ねる子は育つ」は正しいことわざ。「成長ホルモン」はねむってから、しかも夜10時～12時ごろ一番多く出ます。同じ8時

間の睡眠をとったとしても10時までに眠っている方が多くの成長ホルモンが出ます。また骨を休める働きがあります。

ねる前に光の刺激やおこられたりすると深い眠りでなくなります。リラックスして早めにねることが大切です！

4. 身長が低いのは「個性」ですが、背が標準よりかなり低い人のうち10%ほどは病気や成長ホルモンが

うまくでないことが原因のことも・・・思春期が始まるまでに発見して治療をすれば、のびることもあるので心配

な人はかかりつけのお医者さんに一度相談してみましょう。(まずは保健室でもOKです)

☆「子どもの身長を伸ばすためにできること」額田 成著・「身長について」ファイザー製薬よりの資料を参考に保健だよりにのせました。標準の身長を知りたい人や気になる人は身長ののびのグラフもあります。保健室へ来て下さい。いっしょにグラフをつけてみましょう！

保護者の方へ

9月になっても暑い毎日が続いていましたが、熱中症や大きなケガもなく、子どもたちは元気に過ごしています。毎日のお子さんの体調管理ありがとうございます。

体調がすぐれない時、保健室では休養は原則1時間とし、給食が食べられない場合は熱がなくてもお迎えの連絡をしています。また、けがの時もすみやかに連絡ができますよう緊急連絡先の変更は必ず担任に伝えて下さい。

◎歯科をはじめ受診率がやや低いようです。未受診の理由を聞いてみると「痛くないなら、ほっときまっし」「乳歯だから治さんでいいわ」「別に黒板の字も一番前なら見えるし、大丈夫や」「メガネはかわいそうやし、中学まで待ってコンタクトにする」とおうちの方から言われた児童もいるようです。おうちの方はつい言ったとしても、それがお子さんの生涯にわたる健康の考え方のもとになっていきます。むし歯がない、黒板の字がしっかり見える状態で学習に落ち着いて取り組めるよう、ご家庭の協力をお願いします。

★前期終了の前に未受診者に再度のお知らせを致します。

保護者連絡欄もありますので、(もう受診済みなど)何かありましたらお知らせ下さい。