



桜谷小
保健室
H29. 9

2学期の学習が元気な体でスタートできるように「健康週間」に取りくんでいます。目覚まし時計を6時半に合わせたらアラームが鳴ってびっくりして起きた、おうちの人が起こしてくれた、と1年生が話してくれました。おうちの人に協力してもらいながら、がんばっている姿がほほえましかったです。

<夏休みの健康調査から>

おうちの方へ

夏休みをふりかえってご記入いただきましてありがとうございました。

風邪などで医療機関を利用されたのは20件でした。

★その多くは風邪による受診でしたが、中耳炎・とびひ・やけど・胃腸かぜ・アレルギー性鼻炎や結膜炎・定期検診などの受診もありました。2学期が始まる前に高熱が出たり、風邪にかかって休んでいる人もいて、体調が戻らず長引いている人もいます。けがをして受診した人はいませんでした。

★夏休みを利用してむし歯を治療した人は19人いました。現在60人中

32人(53%)が受診した

ことになります。

★今回は、「夜のはみがき限定」にして100%をめざしてもらいました。毎日欠かさずみがいていた人は、

1年生13人 2年生10人 3年生10人

4年生15人 5年生 8人 6年生14人でした。

(70人 75.3%)。 歯みがきカレンダーが提出できていない人が高学年に



ました。将来、自分の歯でおいしいものが食べられる歯をつくるためにむし歯と歯肉炎を作らない行動が続けられるように支援をお願いします。

練習がんばっています！



けがをしないために・・・

●手足のつめを切っておきましょう。のびすぎたまま演技の練習をしていると、友だちにけがをさせてしまう原因になります。指の先からつめが見えないくらいがちょうどよい長さです。

身体測定の際に長かった人は必ず切りましょう。



●体の調子が悪いときは先生に言いましょう。すいみん不足や朝食が食べられていないときは、具合が悪くなる原因になります。

●からだがしんどいの、「えらい・・・」と言い出せない人がいるかもしれません。がまんしないで言うようにしましょう。まわりの人は、しんどそうな人をみかけたら、「どうしたの？」と声をかけてあげると、その人はほっとします。お互いに思いあっていける気持ちがあるといいですね。

●走っている途中でくつがぬげるシーンをみかけたりしますが、足のサイズにあった運動しやすいものを選びましょう。



かかとをふんで
いませんか？

つま先は、指が動かせるゆとりのある
ものを選んでいますか？



くつひもがついたくつは、
しっかりと結んでいますか？
だらっと長いままにしておくと、
ふみつけたりして、けが
の原因になります。