

「はやね・はやおき・あさごはん」で毎日元気！

No.18

気仙沼市立唐桑小学校

保健室

H29年3月16日(木)

ほけんだより もうすぐ 卒業・修了号

～ひとうちのひととよいっしょに読みましょう～



がつ3月の保健目標 けんこうせいかつ健康生活の反省をしよう。

いよいよ明日は卒業式。6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。在校生のみなさんも、来週は修了式ですね。今年一年、または小学校生活をふり返って、一人一人、「できるようになったこと」「がんばったこと」がたくさんあるのではないのでしょうか。

それぞれ学年が上がり、6年生は中学校へ。新しい生活の中で心も体もさらに成長していくためには、病気やけがをせず「健康」でいることが欠かせないことを忘れないでください。「病気にならないためには?」「けがをしないためには?」どうしたら健康でいられるかを考え、これからも生活してほしいと思います。

～ふいかえろう一年間の健康～

「はい」と思うものに✓をつけてみよう

はやね・はやおきができた 	毎日うんちをした 	大きな病気やけがをしなかった 
外で元気にあそんだ 	はみがきや手洗いをきちんとした 	なや悩みや不安はあまりなかった 
毎日あさごはんを食べた 	スマホやゲームは決まりを守って使えた 	人に優しくできた 

* 春休みの生活 *

1. 規則正しい生活をしましょう。

○はやね・はやおきをしましょう。

○食事の後は、歯みがきをしましょう。

○ゲームは長時間やらない。テレビを見すぎない。テレビやゲームは時間を決めましょう。

2. 食生活に気をつけましょう。

○朝ごはんをしっかりと食べましょう。

○おやつ「だらだら食い」はやめましょう。

3. 春先のかぜ・インフルエンザに気をつけましょう。

○外から帰ったとき・食事の前・トイレのあとは、かならず手を洗いましょう。

4. 体をきたえましょう。

○天気のいい日はできるだけ外で遊びましょう。○家の手伝いをして体を動かしましょう。

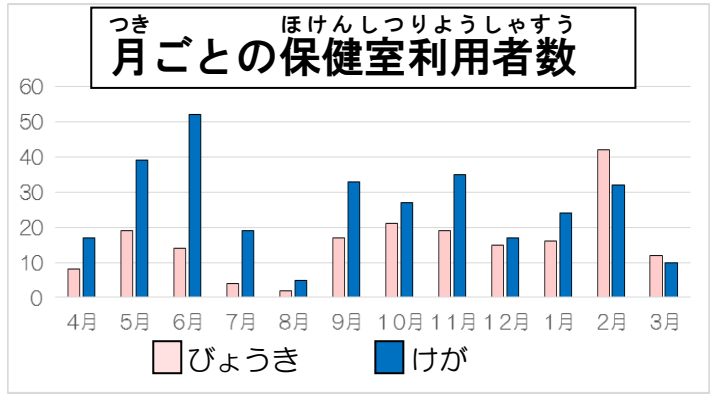
5. けが・病気をなおしましょう。

○むし歯や目・耳・鼻などの病気がある人は、春休み中に治療をすませましょう。

1年間の保健室をふいかえって…

※平成29年3月10日(金)現在

1年間の保健室利用者数



病気での来室が一番多かった月は、インフルエンザが流行った2月でした。けがでの来室が一番多かった月は、市内体育祭の練習などで体を動かすことが多かった6月でした。病気での来室では①頭痛②腹痛③その他(貧血、吐気・嘔吐など)の順で多く、けがでの来室では①打撲②すり傷③筋肉痛など体の痛みの順で多かったです。とくに今年は、けがでの来室が多くありました。その中には、不注意やふざけていてけがをして(させて)しまったなど「気を付けていれば防げたもの」もありました。廊下は走らない、遊具のまわりでおにごっこをしないなど、ルールを守って生活しましょう。

毎朝お腹スッキリ!のポイント

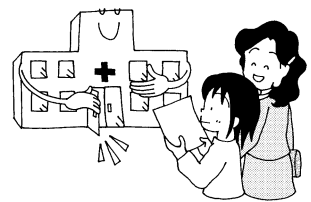
腹痛で来室する人の中には、便秘(うんちがたまっているのになかなか出ない状態)が原因で体調を崩している人も見受けられます。毎朝お腹スッキリ!の状態を一日を元気に過ごしたいですね。

- ①あさごはんをしっかり食べる。(お腹が刺激されて、うんちが出やすくなる。)
- ②野菜、いも類、海藻類をしっかり食べる。(食物せんいがお腹の調子を整えてくれる。)
- ③水分をしっかりとる。(朝起きて、冷たい水を飲むと胃腸が刺激されて良い。)
- ④うんちをしたくなったらがまんしない。
- ⑤毎日、体を動かす遊びや運動をする。

保護者のみなさまへ

◎専門医の受診をお願いいたします

健康診断の結果、再検査や治療が必要と診断されたお子さまには「治療勧告書」を配付しています。



治療は、受診する時期が早ければ早いほど、痛みも、時間も、費用も少なく済みます。とくに、むし歯は放っておいても治らないばかりか、悪化する一方です。

まだ医療機関を受診していないご家庭は、ぜひ、春休み中に受診し、4月からの新学年を万全の体調でスタートできるようにしてほしいと思います。

～現在の受診率～※平成29年3月10日(金)現在

内科: 100% 歯科: 76.6% 耳鼻科 100% 眼科(視力低下): 77.3%

今年度も、お子さまの健康管理や学校保健活動等へのご協力・ご支援をいただき、ありがとうございました。来年度もどうぞ、よろしくお願いいたします。