

ほけんだより

9月号 稲西小学校保健室

なが なつやす ま お
長かった夏休みもあっという間に終わってしまいましたね。

なつやす たの げんき す
夏休みは、楽しく元気に過ごすことができましたか？

いよいよ2学期がスタートしました。夏休みの生活から学校生活への
リズムを切り替えて、元気にがんばりましょう。

うんどうかい れんしゅう はじ つか しき はや
運動会の練習も始まり、疲れがたまりやすい時期なので、早めの
休養に心がけましょう。



さあ2学期のスタートです...とは言っても気分のらないへ

暑いから
シャワーだけ...と言わず
心身の
疲れもとれて
ぐっすり
眠れるよ
ぬるめのお風呂に
ゆっくり入ろう

朝ギリギリまで
寝ていたいところですが
少し余裕をもって
起きてみよう

暑くて食欲も
落ちこみ気味...?
バナナ1本でも
牛乳1杯でも
何か口に
入れてこよう
朝食を必ず食べよう

9月の保健行事のお知らせ

日にち	学年	項目・時間・その他・注意事項
5日(水)	たんぼぼ・1・ 2・5年生	<p>★発育測定</p> <ul style="list-style-type: none"> 身長、体重を測定します。 4年生は、体脂肪測定も行います。 必ず体操服(半袖、半ズボン)を着用してください。 髪を結ぶ子は、耳より下の位置で結んでください。 前日は必ず入浴し、体を清潔にしておきましょう。
6日(木)	3・4年生	
7日(金)	6年生	



ねっちゅうしょう

『熱中症』に気をつけましょう！

まだまだ暑い日が続きます。水分補給をこまめに行い、熱中症にならないよう気をつけま
しょう。練習中に気分が悪くなってしまったら、涼しい場所に移動し、衣服をゆるめて安静に
過ごすことが大切です。汗をふくためのタオルを、持ってきてください。自分でじょうずに
体調管理をしましょう。

学校保健安全委員会が開催されました

おうちの人とよみましょう

8月3日（金）本校の学校保健安全委員会が開催されました。

当日は、門崎学校医、横山耳鼻科医、苅谷歯科医、牧田薬剤師の4名の校医の先生に出席いただき、指導・助言をいただきました。また、PTA会長さんや研修委員長さんや研修副委員長さんにも出席いただきました。



本校児童の実態

- 安全対策として命を守る訓練を、年間5回以上を行う予定である。
- 熱中症対策や理科や体育・図工の授業での安全対策を行っている。
- ユニバーサルデザイン（前面に掲示をしないカーテンで仕切る机の横に物を科かけない）を取り入れ、ストレスを軽減している。
- 体力テストの結果は、全国平均を下回る種目が多いが、6年男子は、5年時より全国平均を上回っている。
- プレインジムや新しい遊具を使って運動技能向上をめざす。
- 休み時間に鬼ごっこや鉄棒、縄跳びなどを積極的に取り入れていく。
- 身長・体重ともに順調に発育している。
- 1・6年生男子は、身長体重共に全国平均を上回っている。
- 肥満状況は、減少傾向にある。（特に男子）
- 鼻炎・アレルギー性鼻炎が多い。
- 学年が上がるにつれ、視力低下がみられる。
- 眼鏡使用者は学年を追って増加し、高学年の女子に多くみられる。
- 9割の児童が朝食を食べてきているが、主食のみの児童が多い。食べない理由は、「時間がない」が最も多い。
- 成長期に必要なカルシウム量は700mgで、半分は給食から摂取できるようにしている。カルシウムは歯や骨に形成に必要なミネラルであるので、乳製品や小魚、海藻類を積極的に摂取してほしい。



門崎内科医さんから

- 水分摂取も大切ですが、睡眠不足は、熱中症になりやすい。9月も暑い日が多いと予想されるため、夏休み明けも注意してほしい。
- 冬期に流行するインフルエンザや胃腸かぜは、うがい・手洗い・マスクで予防を万全にしてほしい。



牧田薬剤師さんから

- 飲料水やプールの水質検査結果は、適合であった。
- 設備の点検をしっかりと行い、プールの事故を防ぐ。
- 給食の食器は、軽くて割れにくいですが、傷つきやすいので少しずつ交換するよう努める。

横山耳鼻科医さんから

- スギ花粉の治療薬に舌下免疫治療法（舌の下に薬を置く）が始まり、5歳から受けることができるようになった。



苅谷歯科医さんから

- スポーツドリンクを日常的に飲むと、口の中が酸性の状態が続くため歯に良くない。普段からスポーツドリンクを飲む習慣がついてしまうと、むし歯になりやすいだけでなく、肥満につながるおそれもあるので、気をつけるようにしてほしい。