ほけんだより12月

三島市立佐野小学校
保　健　室
令和４年１２月５日

日に日に寒さが増してきました。２０２２年も残り１ヶ月です。今年１年間、自分で自分の体調を管理し、元気にすごすことができましたか？寒さも本番をむかえ、かぜやインフルエンザなどの感染症が流行りやすい時期になります。規則正しい生活や手洗い・うがいを心がけ、元気に冬を過ごしましょう。

12月の保健目標

寒さに負けないからだをつくろう

朝起きたら、まずは太陽の光をあびて、体内時計をリセット。

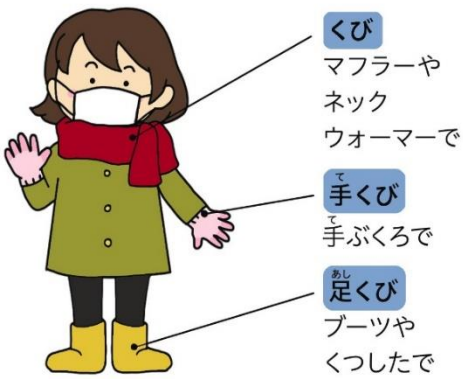
しっかり朝食をとって、寝ている間に下がった体温をアップ。

ウォーキングやスクワットなど足を使う運動をする。

シャワーで済まさず、ぬる目のお湯にゆっくりつかる。

寒さをガードする3つの「くび」

くび・手くび・足くびは、血管が皮ふに近いところを通っているため、寒いときに体の熱が逃げていきやすいところです。ここをあたためると、血のめぐりがよくなるだけでなく、冷えをおさえることができ、体をしっかりあたためることができます。３つの「くび」を意識して、寒さをガードしましょう！



薬学講座をおこないました

１１月８日、学校薬剤師の岩田先生と、三島警察署少年サポートセンターの土屋様をお招きし、薬学講座を行い、６年生が「薬の正しい使い方」、「お酒（アルコール）の害」、「危険な薬物」について学びました。

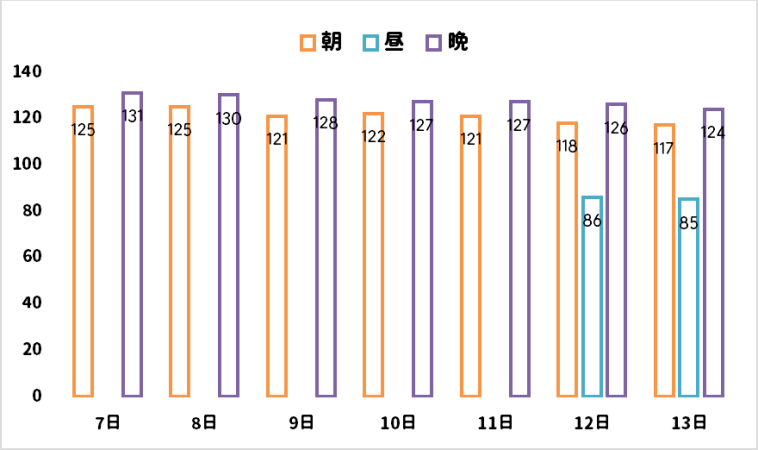
・薬はジュースやお茶で飲むと、薬のききめを変えてしまったり、ききめが弱くなったりすることがあるので、コップ一杯の水かぬるま湯で飲みましょう。

・子どもがお酒を飲むと、大人以上に体に悪い影響があります。子どものうちは、ノンアルコールのお酒も飲んではいけません。

・人間にとって害のある薬物は、一度使うとやめられなくなり、運動機能や脳へ悪い影響を与えます。また、幻覚や幻聴により心も体もボロボロになってしまいます。

さのっこキラキラ 生活習慣

１１月７日から１３日は、２回目の歯みがきカードによる歯みがきチェック週間でした。左下のグラフはその集計結果です。全体としては、前回より朝・昼・夜の３回しっかりみがけている人が、少し減ってしまいました。歯みがきも大切な生活習慣のひとつです。むし歯や歯肉炎など、歯の病気をふせぎキレイな歯をたもつためにも、毎日の歯みがきを忘れず行っていきましょう。



みんなの感想

毎日きちんとみがくことができました。

一昨日医者に行きました。歯の検査をしたら、歯のみがき方がいいと言われました。このままの調子でみがいていきたいです。

土曜日の昼がみがけてなかったけど、楽しくきれいにみがけてよかった。

前まではあまり時間がなくみがけませんでしたが、週間が始まってから意識してみがけてよかったです。

ちゃんとみがき残しがないようにみがけたと思います。これからもみがき残しがないよう頑張ります。

まいにち10分間はみがきできました。また、がんばります。

今年のことは、今年のうちにすませよう！

「健康診断のお知らせ（受診のすすめ）」をもらった人は、今年のうちに病院へ行こう！

健康診断が終わったあと受診をすすめるお知らせをもらい、まだ病院へ行っていない人は、必ずお医者さんにみてもらいましょう。病院へ行った人は、お医者さんのサインをもらい、学校に「お知らせ」を提出してくださいね。

歯科の受診が済んでいない人には、冬休み前にもう一度お知らせを配布します。今年中に治りょうがスタートできるといいですね！

歯医者さんの受診が済んだ人
36.6%

1月は、今年度最後の発育測定があります。
1・2年生は12日、
3・4年生は10日、
5・6年生は6日です。
体育着と体育着のズボンを忘れずに持ってきましょう。
1年間でどのくらい大きくなったか、楽しみですね♪

保護者の方へ

１１月中頃より、保健室を来室した児童へ、来室理由や保健室での対応等を記載した、保護者様宛の「来室の報告カード」を渡しています。けがの場合と病気の場合の２つございます。

今後、こちらのカードをお子様が持って帰ることがあるかと思いますので、ご家庭でもけがの状態や体調など、様子を見ていただけますと幸いです。よろしくお願い致します。

けが

来室の報告

＿＿＿＿＿＿さん　保護者様

月　日（　）、　　に
すり傷・切り傷・打撲・捻挫・つき指・鼻血・その他（　　）
で、保健室に来室しました。

保健室で処置をしましたので、ご家庭でも様子を見てください。
よろしくお願い致します。

保健室　鈴木

病気

来室の報告

＿＿＿＿＿＿さん　保護者様

月　日（　）、　　に
頭痛・腹痛・気持ちが悪い・嘔吐・発熱・その他（　　）
で、保健室に来室しました。

体温（　　）℃
保健室で＿＿＿＿様子を見ました。
教室へ戻り、授業を受けられました。

保健室で処置をしましたので、ご家庭でも様子を見てください。
よろしくお願い致します。

保健室　鈴木