

すこやか



平成28年3月10日(No.16)

要田小学校保健室 文責 小川佐稚子



卒業・進級おめでとう

今年はいんフルエンザが流行しないで良かったと思っていたところでしたが、2月下旬から9名の児童がいんフルエンザにかかりました。ようやく落ち着いてきました。まだまだ予防が必要ですので、手洗い・うがい・マスクの着用をお願いいたします。

3月になり今までの小学校生活を振り返って、よくできたこと・あまりできなかったこと、それぞれに思い感じていることがあると思います。でも、そうして毎日がんばっている中で、みなさんの心と体は確実に大きくなっています。誰かとくらべたり、あせったりする必要はありません。自分のペースで、これからも成長のステップを一步ずつのぼってほしいと思います。



今年度も、むし歯治療率 100%を目指してがんばってきました。4名の治療中も含めなんと(治療率100%)達成となりました。治療が完了していない皆さんは春休みを利用して治療を済ませてください。4月からの新たな学校生活に向け、健康で元気な姿でのスタートがきれいに、よろしくお願いいたします。

1年を元気にすごせましたか? 健康チェックをしてみよう!!

<p>大きなケガをしなかった <input type="checkbox"/></p>	<p>手洗い・うがいをつづけた <input type="checkbox"/></p>	<p>はやね・はやおきができた <input type="checkbox"/></p>	<p>朝ごはんを毎日食べた <input type="checkbox"/></p>
<p>おやつは時間を決めて食べた <input type="checkbox"/></p>	<p>からだをよく動かした <input type="checkbox"/></p>	<p>ほぼ毎日うんちがでた <input type="checkbox"/></p>	<p>健康診断で見つけた病気を治した <input type="checkbox"/></p>

3・4年生がカルビースナックスクールでおやつについての学習をしました



- なぜおやつを食べるのか? ⇒ 体と心の栄養をとるために食べる
- どのくらいの量がいいのか? ⇒ 一日やく200kcal (ポテトチップスだと35g)
- いつ食べるのがいいのか? ⇒ ごはんの2時間前までに食べる

おやつを選ぶ時は、うら面をしてみよう!!

保護者懇談会の中で『自分手帳』の内容を確認していただきました。来年度から、4～6年生が体力・健康・食生活について自分の目標を持って自分手帳に記録や評価・反省などを記入していくようになります。家庭に持ち帰る時にはチェックなどをお願いいたします。

3月3日は【耳の日】



チェック

来年度から健康診断が変わります。

- (1) 寄生虫卵検査がなくなります。
- (2) 座高の計測がなくなります。
- (3) 「四肢の状態」が検査項目に追加されます。



保護者の方に四肢の形態及び発育、運動器の状態をチェック票で確認してもらいます。

その後学校医が内科健診の時に検査します。

- (4) 色覚検査実施の希望を確認して、検査を実施します。
- (5) 成長曲線・肥満度曲線を活用して発育状態を確認します。



<次のようなことをチェックするようになります>

- ① 身長伸びが非常に大きいまたは非常に小さい
- ② 肥満度が20%以上または-20%以下
- ③ 肥満度が極端に増加または低下



※健康診断の結果はプリントや健康の記録でお知らせします。

※保健調査票は毎年、記載されている内容をチェックしてください。

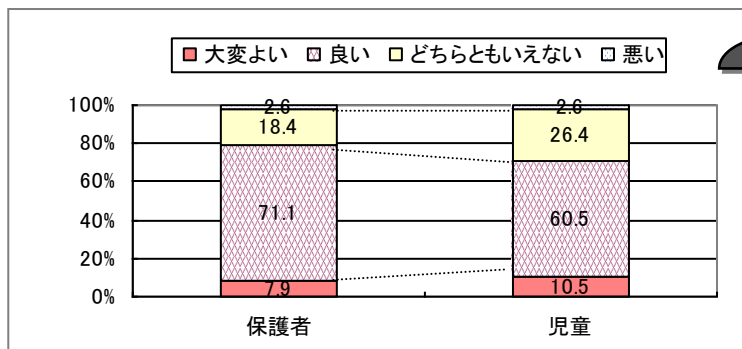
耳には大きく分けて2つの役割があります。

- (1) 【音を感じる】⇒外耳・中耳・内耳が連携して脳に電気的信号を伝えます。この中のどこかに異常があると、耳なりや難聴の原因となります。
- (2) 【体のバランスをとる】⇒内耳にある前庭という部分が体のバランスをとっています。内耳に異常があるとめまいやふらつきの原因となります。

Q どうしてエレベーターなどにのると耳がつまるのか?

A 通常は同じである耳の中の気圧と外の気圧がエレベーターに乗ることで急に変化するため気圧に差ができ、耳のつまり感が生じます。一時的なことなので、つばを飲み込んだり、口を大きくあけたりすることで耳管が広がり、気圧が同じになることで解消されます。

メディアチェックの反省く取り組みはどうだったか



保護者の感想より

- テレビを消すことで、ただテレビ画面をながめている時間が、考えて行動する時間になり、ノーメディアの意味を実感しました。
- 忘れる日もあったので、カレンダーに記入するようにしました。
- 家庭内での意識が必要だと思いました。
- 毎日、何時間もメディアを利用しているので、ノーメディアの日ぐらいは約束を守ってほしい。など