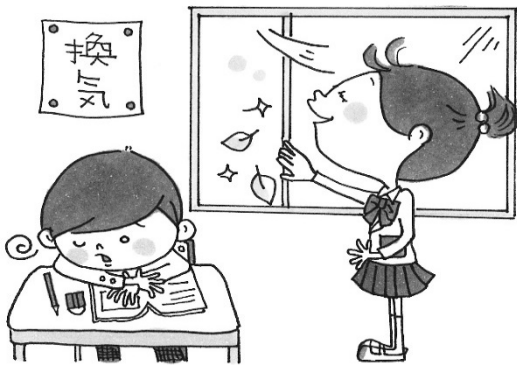


ほけんだより12が

平成29年12月5日

海田南小学校 保健室



今年も残すところ、あと1ヶ月になりました。クリスマスやお正月など、楽しい冬休みもあと少しです。

海田南小学校では、11月中旬から、インフルエンザが出ました。ご家庭でも、インフルエンザの予防のため、手洗い・うがい、室内の加湿等していただきますようお願いいたします。また、インフルエンザの蔓延防止のために、マスクを着用することがあります。いつでも使えるように、ランドセルにマスクを2～3枚用意していただきますようお願いいたします。

保健委員会の発表

～インフルエンザを予防しよう～

11月28日(火)の児童朝会で、保健委員会の児童が「インフルエンザの予防」について発表しました。まず、授業中に南くんが「頭痛・だるい・発熱」等の症状が出て病院に行くと、インフルエンザと診断されて1週間学校を休むことになったという劇をしました。その後、インフルエンザを予防するために、3つのことに気をつけようという話を、絵や文字で伝えました。



～インフルエンザにかからないための3つのこと～

その1 手洗い・うがい・マスク・換気をしましょう

マスクをすると、ウイルスを人からもらわないようにしたり、湿った空気をつくることができます。

その2 咳エチケットをしましょう

くしゃみや咳が出る時は、服の袖やハンカチで覆いましょう。

その3 すいみん・栄養・運動で体の抵抗力を高めましょう

1～3年生は9時に、4から6年生は10時に寝ましょう。

昔も今も、冬はやっぱりかぜ予防?!



1年の中で昼がいちばん短く、夜がいちばん長い日を、『冬至』といいます。(2017年は12月22日)。

この日には、かぼちゃを食べたり、ゆずを浮かべたお風呂に入ったりすると、かぜをひかなくなるという言い伝えがあります。

かぼちゃに含まれているカロテンやビタミンA、ゆずに含まれているビタミンCは、どちらもかぜ予防に効果があるといわれています。また、ゆずのいい香りのなかでお風呂に入ることによって、体があたたまるだけでなく、心のリラックスもできます。このように考えると、昔の人が「かぜをひかず、冬を元気にすごせるように」とやってきたことが、今でも残っているのかもしれないね。



お医者さんに聞いてみたいことはありますか？

2月8日（木）に、学校保健委員会を開催します。

学校保健委員会とは、学校医の先生や学校薬剤師の先生、PTA役員の皆様と関係職員が、本校の健康課題について協議する場です。昨年も、皆様から多数の質問を受け、校医の先生方にお答えいただきました。お子様の健康について、日ごろから気になっていることや不安なこと、聞いてみたいことがありますたら、ぜひこの機会にご相談ください。プライバシーに関わる内容がある場合は、封筒に入れるなどしてください。



校医の先生からの回答は、個別にお返しするとともに、ほけんだより等で全体へご紹介させていただきます。同意されない場合は、個別にお返しするのみとします。たくさんのご質問をお待ちしております。

【 今年の質問 】

- 小さい頃から爪を噛む癖が治りません。気づくと手が口元にいきます。良い治療法などはありますか？
- 小さい頃からトイレが近いです。他の兄弟と比べても多いし、水分を多めに取ったら、取った分だけトイレが近くなります。個人差なのでしょうが？
- 食べる量にムラがあり、少量ではないほうですが体重・身長もなかなか増えず、体格も小さいほうです。何かスポーツをさせた方が良いでしょうか？
- 夜、歯ぎしりがひどいです。歯の入れ替わり時期で気になります。歯ぎしりはストレスからくるものなのでしょうか？
- 歯科検診を受ける度、歯並びをみて「矯正が必要になるだろうね」と言われます。何を目安に矯正を始めたら良いですか？

(この他にも、たくさんのご質問がありました。)

----- き り と り -----

学校保健委員会について

_____ 年 組 児童名 _____

【 質問内容 】

この質問及び回答を、ほけんだより等で共有しても良い。(※個人名が明らかになることはありません)

はい ・ いいえ

締め切り 12月15日（金）まで