

ほけんだより No.7

宇都宮市立新田小学校
保健室 R3.11.1

家の人といっしょに読みましょう

冷え込む日が多くなり、運動会の疲れが残っているのか、体調不良の来室が増えました。薄着で体が冷えてしまっている人もいます。上着を用意して体温調節をしてください。



保健目標

何でもよく食べよう

栄養バランスの良い朝ご飯をしっかりと食べると、勉強や運動に集中できて学校生活を楽しく過ごすことができます。また、食事を楽しむためには健康な歯が必要です。11月8日はいい歯の日です。自分の歯みがきの仕方や歯ブラシをチェックして、自分の歯を守るためにどんなことをしたらよいか考えましょう。

朝ご飯の効果

脳と体の活動が高まる

脳や体を動かすエネルギーが補給されます。

体温が上がる

体が目覚めて、活動のスイッチが入ります。

うんちが出やすくなる

胃腸の動きが活発になり、便秘が起りやすくなります。

体内時計*がリセットされる

ずれた体内時計が、24時間に修正されます。

生活のリズムが整う

日中は元気に活動し、夜はぐっすりねむるリズムが整います。

体の成長を助ける

骨や筋肉などの成長に必要な栄養が補えます。

小学保健ニュース 2021年4月18日発行 No.1260付録 ©少年写真新聞社

歯と口の健康にも

合い言葉は「まごわやさしい」
和食の基本となる食材の頭文字をとった「まごわやさしい」。いつもの食事にプラスすれば、歯と口の健康も助けてくれます。



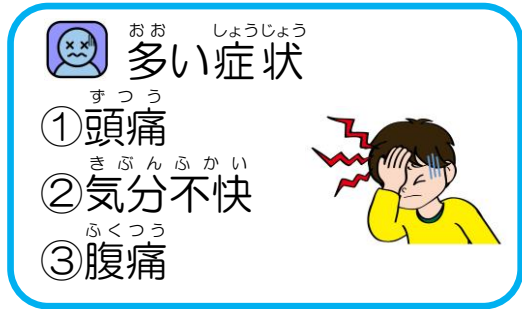
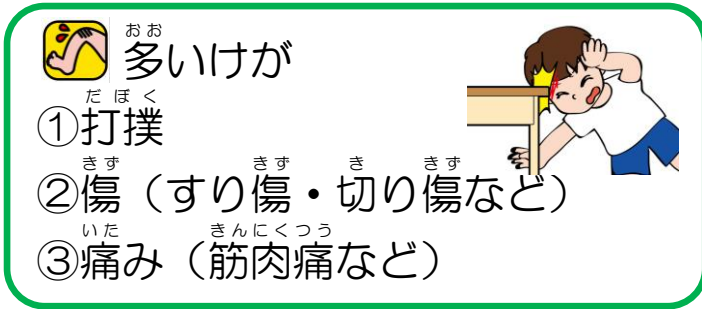
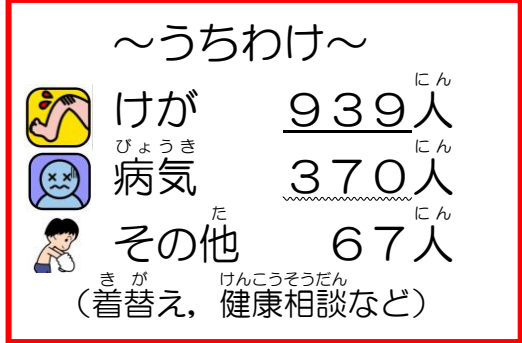


歯の形や歯並びは一人ひとり違うので、みがきづらいところもみんな違います。「みがいている」ではなく、「みがけている」になれるように頑張りましょう。

1年生と5年生に歯の染め出し綿棒を配りました。どこにみがき残しがあるかを確認してみましょう。3年生以上は歯の健康教室で赤く染まったところを意識してみがきましょう。

アンケートの提出は **11月8日(月)** です。忘れずに持ってきてください。

～ 1学期の保健室利用状況まとめ ～



【保護者の皆様へ】

● 身体測定と視力検査の結果について

2学期の結果を配付しました。受診勧告があった場合は、医療機関を受診してください。また、定期健康診断の結果、まだ受診されていないものは、早めの受診をお願いします。**受診後は忘れずに結果を学級担任まで提出**してください。

● 毎朝の健康観察について

毎朝の健康観察にご協力いただきましてありがとうございます。寒くなってきたことや運動会の疲れからか、かぜ症状を訴える児童が増えています。体調が優れないなどお子様から訴えがあったときは、ご自宅での休養をお願いします。その場合は出席停止扱いとなります。学校での体調不良時に、回復が見込めない場合はお迎えの連絡をしますのでご協力をお願いします。緊急連絡先に変更などがあった場合は学級担任までお知らせください。

● 感染症罹患時の提出書類について

今年度より、溶連菌感染症、マイコプラズマ肺炎、手足口病、伝染性紅斑、ウイルス性胃腸炎、ヘルパンギーナ、RSウイルス感染症、帯状疱疹において、出席停止の措置を講じる場合は、「**登校届(保護者記入)**」を提出いただくこととなりました。

インフルエンザについては「**インフルエンザ経過報告書(医療機関及び保護者記入)**」を、それ以外の感染症については「**意見書(医療機関記入)**」(治療証明書でも可)を提出いただいてからの登校となります。感染症についてご不明な点等ございましたら、保健室までお問い合わせください。