

ほけんだより NO.3

村松小学校 保健室

夏休みまであとわずかとなりました。4月から運動会やプール学習など大小様々な行事が盛りだくさんの日々でした。今年は比較的過ごしやすい日が続いていますが、これから夏本番、「十分な睡眠」「適度な運動」「バランスの取れた食事」で元気に夏休みを過ごせるよう、ご家庭でもご協力をお願いいたします。

第1回 学校保健安全委員会を行いました

6月25日（木）に多くの保護者の皆様にご出席いただき、保健（今年度の定期健康診断結果とその考察等）・安全（登下校の交通安全指導・避難訓練等）・給食（給食指導の様子等）・体育（体力向上を目指す取組み等）に関する報告や協議を行いました。校医の先生方からご講話をいただきましたので、一部ご紹介いたします。

学校医 尾形 靖一郎 先生

熱中症予防には、上腕まで水をかけて洗うと効果的です。熱中症になった場合は、スポーツドリンクではなく経口補水液を飲むとよいでしょう。

学校歯科医 馬淵 郁恵 先生

みがきにくいところは、奥歯の溝や歯と歯肉の間、歯と歯の間などいくつかありますが、歯科検診で口の中を見ていると一番みがけていないところは「奥歯の内側（舌側）」です。歯みがきをするときにうまく舌をよけられず、意識して奥まで歯ブラシを入れてみがく必要があります。慣れてくるとうまく舌をよけられるようになるので、毎日の歯みがきで練習しましょう。

仕上げみがきは6年生まで続けていただくとよいでしょう。（馬淵先生もお子さんの仕上げみがきを6年生までしていたそうです。）仕上げみがきの際、特に上の奥歯の外側（頬側）は歯ブラシが入りにくいので、ワンタフトブラシでみがくとよいでしょう。



病院受診のおすすめをお渡ししています

今年度の定期健康診断結果を健康手帳にてお知らせしました。各検査について、専門医の受診が望ましい場合には、お子様を通してお知らせをお渡ししています。夏休み等を活用し、できるだけ早めの受診をお勧めします。受診後は、受診報告書を担任にご提出ください。

歯科保健指導を行いました

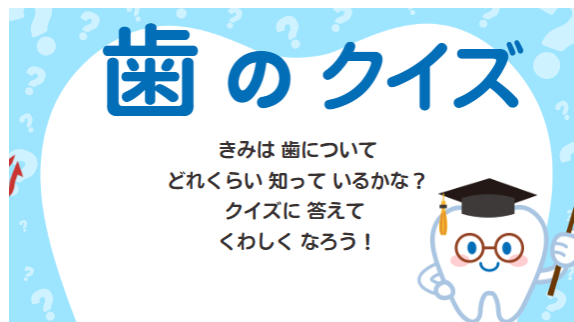
各学年で発達段階に応じた目標を設定し、歯垢の染め出しや口腔内の観察、ブラッシング方法の練習等を行いました。3年生は学校歯科医の馬淵郁恵先生にご指導いただきました。

1年生の保護者の皆様には、家庭での学習にご協力をいただきまして、ありがとうございました。

保健委員会児童が活躍しています

【むし歯予防集会】

保健委員会に所属する児童が、7月15日（水）の朝にオンラインでむし歯予防集会を行います。みんなでクイズを考え、6年生がCanvaというデザイン作成オンラインツールを使ってプレゼンテーションを作りました。アニメーションや効果音を入れ、歯について楽しく学べるよう工夫を凝らしています。これから、発表の練習をがんばります。



【せいけつしらべ】

毎月2回、朝の時間に保健委員が各クラスに行き、ハンカチ、ティッシュ、歯みがき、爪についてチェックしています。4項目すべて〇の場合は健康手帳に合格のシールを貼り、昼の放送で全員合格のクラスや全校児童の達成率などを報告します。4月から少しずつ達成率が上がり、一番高かったのは6月23日の97.0%でした。小学生のうちに身に付いた健康的な習慣は、大きくなってもそのまま続けていくことができ、一時的に崩れてもよい習慣に戻すことが容易です。日々のお声かけをよろしくお願いいたします。

生命(いのち)の安全教育を行います（実施する時期は、学年により異なります）

生命の安全教育とは、生命の尊さを学び、性暴力の根底にある誤った認識や行動、また、性暴力が及ぼす影響などを正しく理解した上で、生命を大切にする考えや、自分だけでなく相手、一人一人を尊重する態度等を発達段階に応じて身に付けることを目指すものです。（文部科学省 HP より）

本校では次のような内容で実施していきます。実施時期は学年によって異なり、1学期は1年生のみ行いました。

低学年…「プライベートゾーン（水着で隠れる部分）・口や顔」は、
「自分だけの大事な場所」であること

高学年…身体的距離、心理的距離感やSNSの使い方



夏の健康管理について

1年生での使用教材

【熱中症】

保護者の皆様には水筒や日傘など暑さ対策へのご協力をいただき、ありがとうございます。本校では、環境省からの熱中症警戒アラートや敷地内設置の熱中症指数計をもとに、学習の内容や休み時間の過ごし方に配慮しています。子どもたち自身が熱中症の予防方法や熱中症の症状を知り、体調管理を意識できるようになる声かけが大切です。

【感染症】

毎年夏になると、新型コロナウイルス(5類感染症変更後)、夏かぜの代表であるヘルパンギーナや咽頭結膜熱、手足口病等が増加する傾向にあります。今年の夏も全国に新規患者数の増加が見込まれていますので、「石けんでの手洗い」「咳が出るときのマスク着用」「換気」などの感染症予防の基本をご家庭でも意識して、ご家族皆さんで楽しい夏休みをお過ごしいただければと思います。