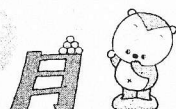


(第一子)

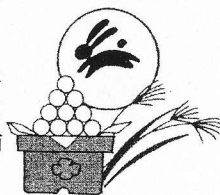


ほけんだより

H26年9月2日
高岡市立木津小学校
保健室

長かった夏休みも終わり、学校に元気いっぱいの子供たちの声が戻ってきました。

さあ、2学期のスタートです。真夏の厳しい暑さはやわらいできましたが、まだまだ蒸し暑い日が続いています。脱水症状や熱中症に気を付けましょう。特に、外で運動する際には、日陰で休憩したり、こまめに水分補給を行ったりしましょう。



生活リズムを整えよう!

夏休みから2学期への生活リズムの切り替えはできているでしょうか?

夏休みに生活リズムがくずれてしまった場合には、まず睡眠をしっかりとることが大切です。夜9時までに布団に入るなど、それぞれのご家庭にあった目当てをたて、正しい生活リズムをつくっていきけるようご配慮をお願いいたします。

生活のリズムが乱れると...



なかなか起きられない。



朝食が食べられない。



午前中はボーッとしている。



けんたい腰や頭痛、
腰痛がある。

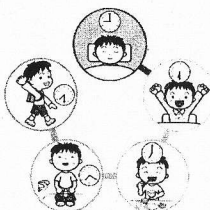
9月のピカピカ木津っ子カード

9月の「ピカピカ木津っ子カード」実施期間

9月3日(水)～9月11日(木)

夏休みは楽しい反面、生活リズムがくずれやすい期間でもあります。2学期が始まり、お子さんの起床の様子はいかがですか。すっきり起きることができているでしょうか?

夏休みに慣れた体のリズムを、学校のリズムに戻すことはとても大変です。ピカピカ木津っ子カードを活用して規則正しい生活リズムで過ごせるよう、ご家庭でもご配慮をお願いいたします。



9月の保健行事

身体測定の際には、髪の毛の長いお子さんはポニーテールのような後ろで結ぶ髪型は避け、横に二つで結ぶなど、滞りなく測定ができるようご協力をお願いいたします。

身体測定

9月 4日(木) 6年生、5年1組、4年生

9月 5日(金) 3年生、2年生、1年生

9月10日(水) 5年2組

視力測定

9月 8日(月) 6年生、5年生、4年生

9月 9日(火) 3年生、2年生、1年生



学校保健委員会を実施しました!

8月28日(木)に、学校医、学校歯科医さんをお招きし、PTA 副会長、PTA 環境衛生部の方々を交え、学校保健委員会を実施しました。今年度本校が重点的に取り組んでいる「姿勢」を中心に、生活習慣、食生活、体力について木津っ子の実態を話し合いました。

姿勢について

今年度の具体的な取り組みとして、学習時、給食時のそれぞれのよい姿勢のポイントをポスターにして各クラスに掲示しました。

また、保健委員会と給食委員会が協力して、姿勢についてのDVDを作成し、給食時にそれを流すことで、よい姿勢を呼びかけました。



学校内科医 川口先生より

- ・ 姿勢が悪くなる原因
- ・ 姿勢をよくする習慣
- ・ 側弯症の早期発見

について指導助言をいただきました。



学校歯科医 福井先生より

- ・ 姿勢によるかみ合わせへの影響
- ・ 乳歯の役割、重要性
- ・ むし歯の成立

について指導助言をいただきました。



4月に行った視力測定の結果、108名(全校の37.0%)の児童が1.0未満であることが分かりました。これは、富山県の平均(31.0%)を上回っています。

長時間のテレビの視聴やテレビゲームの使用による目の疲れとともに、学習時やテレビ視聴時などの姿勢の悪さは、視力低下の原因になると考えられます。

本校では、今年度姿勢についての取組を行っていますが、視力低下の防止や体と心の健康を保つためにも、一人一人が正しい姿勢が身に付くよう、今後も働きかけていきたいと思います。



今回、学校保健委員会で話し合った内容を9月からの保健指導、委員会活動に生かし、取り組んでいきたいと思います。木津っ子の健やかな成長のため、ご家庭でもぜひご協力をお願いいたします。