

(第一子)

12月 ほけんだより

H26年12月2日
高岡市立木津小学校
保健室

吐く息と同様に、立山が少しずつ白く色づいていく様子が見受けられ、冬の到来を肌で感じる時期となりました。

さて、2学期も残すところ1か月を切りました。空気が乾燥し、様々な感染症が流行り始める時期です。身の回りだけでなく、生活習慣を整えることで体の中もきれいにし、すっきりとした状態で冬休みを迎えたいものです。年末、何かと忙しい時期ではありますが、お子さんの体調管理に配慮くださいますよう、よろしくお願いいたします。



2014年の健康をふり返ろう！

2014年11月25日現在

2014年保健室に来た児童 (1・2学期)

来室者数 約7人 1日平均	1学期	けが	367人
		病気	149人
来室者数 約6人 1日平均	2学期	けが	212人
		病気	107人
		計	835人

☆来室理由(けが)

1位	打撲(ぶつけた)	156人
2位	擦り傷	147人
3位	ひねった	48人

☆来室理由(病気)

1位	頭痛	50人
1位	腹痛	50人
3位	だるい	27人

上記以外にも、保健委員会の仕事、清掃担当、お話をするために来室する児童もいました。

*結果から

- 1学期と比べて一日あたりの来室者数は少なくなっていますが、2学期の後半にさしかかり、段々と病気が理由で来室する児童が増えてきています。登校前の健康観察をし、無理をさせないように配慮ください。
- 来室理由の1位は打撲でしたが、学校外でのけがや以前したけがの手当て、湿布の貼り直しに来室する児童もいました。学校では、基本的にその日に学校でしかけがの応急処置を行います。それ以降については、ご家庭で様子を見ていただいたり、病院で治療を受けたりしていただきたいと思います。



うまくきたえて



かぜ・インフルエンザを予防しよう！

うがい

うがいは、のどをきれいにするだけでなく、乾燥をふせいでくれます。



マスク

外からのウイルスの侵入を防ぐだけでなく、自分の咳やくしゃみから周囲へウイルスが飛び散るのを防ぎ、乾燥からのどを守ります。



くうきの入れ替え

閉めきった部屋の空気が汚れていて、ウイルスがたくさんいます。1時間に1回は換気をして、空気をきれいにしましょう。



きそく正しい生活リズム

生活習慣が乱れると、体の抵抗力が低下します。規則正しい生活リズムを身に付け、ウイルスに負けない体をつくりましょう。

たいいよくをつける

体をきたえることで体の抵抗力は強化されます。寒いからと家に閉じこもってばかりおらず、外へ出て元気に遊びましょう。



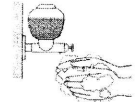
えいようバランス

栄養バランスの整った食事をとることも体の抵抗力を強化する上で必要不可欠です。1日3回、しっかり食事をとるようにしましょう。



てあらう

寒くなり、水が冷たいからといって、手洗いをさぼっていませんか？寒くなるこの時期だからこそ、手に付いたウイルスが体に入らないよう、食事前は石けんで、しっかり手を洗いましょう。



12月のピカピカ木津っ子カード

12月の「ピカピカ木津っ子カード」実施期間

12月3日(水)～12月9日(火)

9月のピカピカ木津っ子カードの集計を行ったところ、就寝時刻が遅い児童が多いことが分かりました。この結果から、保健委員会では就寝時刻が遅くなる理由をアンケートで調査し、改善策を考えて、全校へ発信していこうと考えています。子供たちの健やかな成長のため、ご家庭の方でもご協力をよろしくお願いいたします。

