～保健だよりは、家庭と保健室を結びます～

すこやか

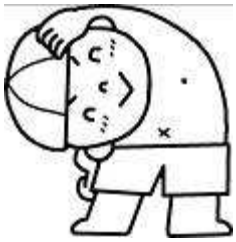
NO. ５ 保護者の皆様へ

平成27年7月7日
高岡市立牧野小学校

体育館の工事が始まり、子供たちはしばらく体育館で遊ぶことができなくなりました。体育館では遊べませんが、運動隊がグラウンドでできる「しっぽ取りゲームやミニサッカーゲーム」を企画してくれました。休み時間はグラウンドに出て過ごす子供たちが多く見られるようになりました。

７月の保健行事

７月　８日（水）立山登山事前健康診断（６年）１３：１５～
禁煙教育講演会（６年）



◆プール学習を安全に行うために（再度のお願いです）

体育の時間にプール学習を行っています。水泳は、健康の保持増進に大変よい運動ですが、とても体力を消耗します。プール学習当日の朝、熱はないか、体調は悪くないか等、下記のチェック項目についてお子さんの体調を必ず観察してください。

☆　プール学習当日に体調が回復していても、前日から体調の悪い人は無理して泳がない。プール学習は見学する。**※必ず担任に連絡帳等で連絡してください。**

家庭で行うプール学習前の健康チェック

◎前日までに

- □　目や耳、鼻、皮膚の病気がある人（疑いも含む）は、治療を済ませておく。
- □　手足の爪を切る。
- □　耳あかをとる。
- □　前日は早く寝て、十分睡眠をとる。

◎当日の健康チェック　　※当てはまる項目があるとプールに入れません。

- □　熱がある。**（プール学習当日の朝、必ず体温を測定し確認する。）**
- □　食欲がなく、朝ごはんが食べられない。または、少量しか食べられない。
- □　睡眠不足がある、体がだるい。
- □　風邪や下痢等のため、体の調子が悪い。
- □　頭やおなか、耳、のど、目等に痛いところがある。
- □　皮膚にじくじくした化膿した傷、湿疹等がある。
- □　その他の症状で体調が悪い、主治医の指示がある。

☆　帰宅後は、目の充血や痛み、耳やのどの痛み等がないか見てあげてください。

☆　プールに入った日は、いつも以上に体が疲れています。早く寝かせてください。

◆学校保健委員会を開催しました－6月25日（木）－

今年度の学校保健委員会は、子供たちの健やかな心と体の育成を願い、「適切な睡眠の奨励」を勧めます。

そこで、６月２５日（木）の学習参観に併せて学校保健委員会を行いました。３時間目の家庭教育講演会では、４年、５年、６年児童が「睡眠とゲーム脳」の講演会を聞きました。保護者の皆様にもご参加いただきありがとうございました。

右の結果は、１日の内でゲームをしたりテレビを見たりする時間が３時間以上の子供たちです。寝る前に脳がゲーム等の強い光を浴びると、寝付きが悪くなることが分かっています。ゲーム脳を話題にされ、睡眠の大切さを意識して早寝が実践できるきっかけになればうれしく思います。裏面に、学校保健委員会の概要を載せましたのでご覧ください。

１日の内、テレビを見たりゲームをしたりする時間が３時間より多い人は？

１年 7%	２年 8%
３年 14%	４年 7%
５年 20%	６年 28%

◆1年歯みがき指導　－7月1日（水）・2日（木）・3日（金）－

１年生と「歯の王子様（６歳臼歯）をきれいに磨こう」の学習をしました。６歳頃になると、一番奥から６歳臼歯が生えてきます。６歳臼歯に「ろくちゃん」という名前を付けて、６歳臼歯の見付け方や背の低い６歳臼歯の磨き方を一緒に練習しました。

～学習後の児童の感想～
- はのおうじさまをきれいにするよ。
- ろくちゃんをむしばにしないようにはみがきをちゃんとする。
- ろくちゃんをいちばんみがくよ。
- ろくちゃんをぜったいまもる。

６歳臼歯は、初めから永久歯として生えてきます。歯の中では、一番歯が大きく、噛む力が一番強い歯です。しかし、噛み合わせの溝が深いため、大変むし歯になりやすい歯でもあります。仕上げ磨きの時に６歳臼歯を見てあげてください。

◆子供がかかる病気と症状　**本校でも見られます。気を付けましょう。**

◎水ぼうそう　潜伏期間１４～１６日（１０日未満や２１日程度になる場合もある）

咳やくしゃみなどの飛沫感染や空気感染で移ります。水疱の中にはウイルスがいるので接触感染もします。小さな赤い発疹が次第に大きくなって、水疱になります。その後、乾いたかさぶたになります。発疹は体と首の辺りから顔面に多くできます。

★予防法

ワクチンによる予防が可能です。

★ かかってしまったら

全ての発疹がかさぶたになるまで出席停止となります。

◎手足口病　潜伏期間３～７日

主に咳やくしゃみなどの飛沫から移ります。症状は、口の中の粘膜や手足に、水疱のような発疹が現れます。軽度の熱が出ることはありますが、高熱が続くことはありません。

★ 予防法

手洗い、うがいが基本です。

★ かかってしまったら

たいていは数日で自然に治ります。高熱や吐き気、頭痛が激しいときは、早めに医療機関へ行きましょう。