～保健だよりは、家庭と保健室を結びます～

すこやか

NO. 13　保護者の皆様へ

平成28年1月8日
高岡市立牧野小学校

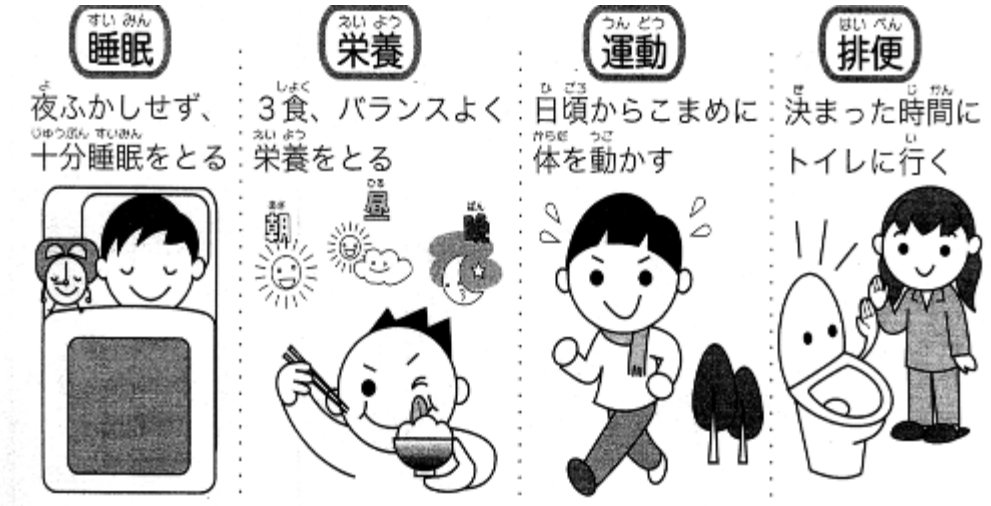
「笑う門には福来たる」ということわざがあります。このことわざは、いつも笑って暮らしている家には自然と幸運が舞い込んでくるという意味があります。また、「笑い」は人体のガン細胞を退治するナチュラルキラー細胞が活性化することが分かり、健康によいともいわれています。

新しい年を迎えました。子供たちが心も体も元気で、笑顔で過ごすことができる一年になるよう、保護者の皆様と協力して取り組みたいと思います。

◆新しい一年は「生活リズムの見直し」から始めましょう

脳には「体内時計」があって、朝、明るくなると起きて、夜、暗くなると眠るという、約 24 時間の生活リズムを刻んでいます。夜更かしをすると、体内時計が狂いやすく、朝食がしっかり食べられなかったり、授業中は集中できなかったりするなど、日中、元気に過ごせないという悪循環になります。

３学期が始まりました。早寝早起きをする、しっかり朝ごはんを食べるなど、規則正しい生活リズムで過ごすことを心がけてください。



★　「冬休み　牧野っ子健康貯金箱」を行って、規則正しい生活や病気の予防ができましたか。小学生は、１日９時間～10 時間の睡眠が必要と言われています。寝ている間に体を成長させ、体や脳の疲れをとっています。これからも健康な生活を送るために必要なことを身に付けていきましょう。

★　むし歯がある人は、冬休み中に治療に行きましたか。治療が済んだら、治療カードを学校に出しましょう。

◆1月の保健行事

1月12日（火）身体測定（1年）
1月13日（水）身体測定（2年・3-1）
1月14日（木）身体測定（3-2・3-3・4年）
1月15日（金）身体測定（5年・6年）

1月18日（月）視力検査（5・6年）
1月19日（火）視力検査（3-1・3-2・4年）
1月20日（水）視力検査（2年・3-3）
1月21日（木）視力検査（1年）

＜身体測定・視力検査を受けるときの注意＞

○身体測定…半袖・短パン
★髪を頭頂部や真後ろでしばらない。正しく測れません。

○視力検査…眼鏡を使用している人は必ず持ってきてください。
★前髪は目にかからないように整えておく。

◆登校前に健康観察をお願いします（インフルエンザの流行に備えて）

＜チェック項目＞
★朝、登校前に体温測定

①熱がある
（熱っぽく、37度以上ある）
②昨日の夜、熱が出た
③だるい、食欲がない
④咳が出る
⑤のどが痛い
⑥鼻水鼻づまりがある

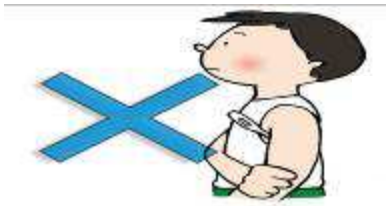
例年、休日明けに感染者が急増する傾向がみられます。
左の①～⑥の項目に該当する場合は、登校させる前に必ず体温を測定し、お子さんの様子をよく観察してください。

- 体調がすぐれない場合は、無理に登校せず、早めに医療機関で受診し、自宅で休養する。
（登校しても早退する場合が多い。）
- **欠席連絡は8時15分までにお願いします。続けて休む場合も連絡してください。**
- 「インフルエンザ」と診断されたら、学校へ連絡してください。登校の際は、「登校許可証明書」を医師に記入してもらって登校してください。
- 登校許可証明書は、学校に取りに来られるか、牧野小学校のホームページからダウンロードしてください。

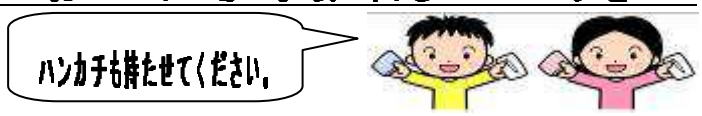
＜体温計の使い方＞家で練習しておいてください

①脇の下のくぼみに体温計の先端を当てる。

②体温計は斜め下から上に押し当てるようにしてはさむ。



★注意★
- 体温計を斜め上から脇に入れると体温計の先端が脇のくぼみにしっかり当たらないので、正しく測れません。
- 脇が汗でぬれていたら、測る前に乾いた布で拭いてから体温を測りましょう。

お願い

毎日使うことはないかもしれませんが、インフルエンザ流行に備え、マスクがすぐ使えるように、**ランドセルの中に、使い捨てマスクを5枚入れておいてください。咳が出る人はマスクをしてください。**