

9月ほけんだよい

令和5年9月7日

川前小学校

保健室だより

約1ヵ月あった夏休みが終わり、まだ続く暑さの中、学校生活がスタートしました。夏休み明けの川前小における感染症罹患状況に関しては、今のところインフルエンザは出ていませんが、新型コロナウイルス感染症が少しずつ増えています。また、発熱等の風邪様症状でお休みしたり、早退したりする児童が増えています。登校前に体調不良がみられる場合は検温をする、無理に登校せず休養する等を引き続きよろしくお願いします。



9月健康診断

9月4日(月) 6年発育測定

9月5日(火) 4年発育測定

9月6日(水) 5年発育測定

9月7日(木) 1年中耳検査

※1年生で耳鼻科通院中や耳にチューブが入っているお子さんはお知らせください。

9月11日(月) 2年発育測定

9月12日(火) 1年・あおぞら発育測定

9月13日(水) 3年発育測定

※半袖・短パンを持たせてください。

※頭頂部で髪は結わないでください。

9月29日(金) 5年運動器検診

すくすくシートの取り組み ありがとうございました

子供たちは、夏休み明けの生活習慣改善のために、すくすくシートに取り組みました。

(8月25日に配付済)

自分の生活を振り返り、9月4日までに学校へ提出となっています。お子さんが良い生活習慣を送るためには、御家庭の協力が必要です。是非、保護者からの励ましのひとことを御記入いただき、お声掛けをよろしくお願いいたします。

夏休み中に学校保健委員会がありました

8/24(木)に4年ぶりとなる対面での学校保健委員会を開催しました。学校医、学校薬剤師、教職員、学校運営協議会委員が出席し、児童の健康課題について話し合いました。以下のコメントは其中で、校医の先生方からいただいた指導・助言です。

【内科校医より】

- 学年が上がるにつれて肥満の割合が高くなっている。今は肥満でも影響ないが、中高年になったときに心配である。なかなか習慣は治らないので、子供のうちから先を見越して習慣の改善を！
- 今は糖尿病薬として使用されている薬が肥満に対する薬として今後使えるようになりそうである。食欲を抑える効果があるが、副作用(消化器系)もある。

【耳鼻科校医より】

- 魚の骨が喉に刺さって来院する子供もいる。骨が見つかることは半分くらい。喉がチクチクするという訴えがあるのでアレルギーを疑うこともある。



【歯科校医より】

① 歯が抜けた（永久歯）

- ・永久歯はもとに戻せる可能性が高いので、できるだけ早く歯科受診を！
牛乳や水、ラップ、ポリ袋に入れて乾燥させないように持参する。

② 歯が欠けた

- ・永久歯が大きく欠けた場合には、破片を探してできるだけ早く受診を！
小さな破片は付かない。むし歯治療で使用するプラスチック（白い物）で欠損部を修復することが一般的である。
- ・川前小児童も、むし歯のある児童は減っているが、口腔内の衛生環境は良くない。

【眼科校医より】

- ・目のかゆみについて、冷やすことは一時的に効果があると思うが、かゆみ症状が持続する場合は受診を勧める。
- ・アレルギーと風邪の見分けは、実際に診療しないと難しい。全身状態が不良な場合は、小児科受診を勧める。

【学校薬剤師より】

- ・今年度から環境衛生検査に騒音検査が追加された。青葉区の学校を対象に今年度は実施される。
- ・ノロウイルスの場合、横に2.5m、縦に1.5m飛散すると言われている。症状がなくてもウイルスをもっている場合もあるので消毒等にも注意が必要。

※スポーツドリンクについても学校医・学校薬剤師の先生方に話を伺いました

- ・スポーツドリンク500mlの中には、スティックシュガー10本分が入っている。
- ・スポーツドリンクなどの甘い飲み物の飲み過ぎによる、糖尿病の発症もある。
- ・スポーツドリンクは、スポーツをする場合に飲むもの、経口補水液は、脱水症状のある場合に飲むものとして区別する必要がある。経口補水液の成分は、糖分が少なく、ミネラルが多くなっている。
- ・スポーツドリンクを水で薄めて飲んでも、むし歯のリスクが減るわけではない。
- ・学校の校外学習や陸上練習の際にスポーツドリンクを持参させることについては、日常的でなければ良いと思う。スポーツドリンクを水で薄めるのではなく、水かお茶も一緒に持参させると良い。



6年生へ
9/15(金)
の陸上記録会
ファイト！



イテテ... 筋肉痛を防ぐコツ



スポーツの秋がやってきました。慣れない運動をして、筋肉痛になっている人もいるかもしれませんね。
筋肉は運動などで傷つくと、修復する際に炎症が起こり、痛みが出ます。これが筋肉痛です。
筋肉痛になりやすいのは、普段あまり運動していない人や、しっかりストレッチができていない人。筋肉痛を防ぐポイントを覚えておきましょう。

軽い運動習慣

日頃からある程度の負荷をかけ、筋肉をつけておきましょう。

ウォームアップ・クールダウン

血流が良くなって
筋肉が柔らかくなり、
疲労も軽減されます。

