

# ほけんだより



26. 4. 30 (水)

太田市立蕪川小学校

保健室の窓から見える木々も緑になり、さわやかな風が吹く季節になりました。

新学期が始まって1ヶ月が経ち、新しい環境の中で何となく緊張していた子ども達も徐々に慣れ、動きが活発になり、学校の中も活気が出てきました。

しかし、一方この時期は、子ども達の緊張がとけ、あわただしかった4月の疲れが出て体調を崩しやすい時でもあります。規則正しい生活を心がけるとともに、身体が「おかしいな」「疲れているな」と感じたら早めに休養をとるようお願いいたします。



## 5月の保健行事

日(曜日)	項目	時間	対象	留意点
1日(木)	胸部X線検査	8:50~	1年希望者	
1日(木)	耳鼻科検診	13:25~	1・3・5年と2・4・6年の一部	耳垢を取っておきましょう。
8日(金)	尿検査2次	8:50~	未提出者・陽性者	該当者は忘れずに持ってきてください。
9日(金)	内科検診	13:30~	4年・5年・6年	体を清潔にしましょう。
13日(火)	内科検診	13:30~	1年・2年・3年	体を清潔にしましょう。
14日(水)	心臓検診	9:30~	1年生	欠席しないようにしましょう。
15日(木)	尿検査予備日	8:50~	未提出者・陽性者	該当者は忘れずに持ってきてください。

## インフルエンザに気をつけて!

群馬県では、4月15日にインフルエンザ警報が解除されていますが、本校では先月(4月)、19人の児童(1年生12人、2年生3人、3年生3人、6年生1人)がインフルエンザB型にかかっています。今週に入っても数名の児童がインフルエンザにかかっている状況です。

つきましては、お子さんが元気に学校生活を送れますよう下記のとおり、より一層の健康管理にご留意くださいますようお願いいたします。

- ・外出から帰ったら、必ず石けんですみずみまで手洗い、うがいをする。
- ・十分な睡眠、栄養を摂り、体力・抵抗力をつける。
- ・朝の健康観察を行い、体調の変化の把握に努める。
- ・せき等の症状がでたら、マスクを着用する。
- ・必要のない外出はさける。
- ・体調が思わしくない時は、無理をせず早めに休養する。
- ・インフルエンザに感染したと診断された場合には必ず学校に連絡をお願いいたします。



歯科健診、視力検査、眼科検診が終わり、病気や異常のある場合には、治療のお知らせをお渡ししました。もうすでに受診し治療や指導を受けたお子さんもいますが、まだでしたら早めに専門医で診ていただくようお願いいたします。結果につきましては、学校にお知らせください。

なお、学校での健康診断はスクリーニングですので、受診結果、「異常なし」と診断されることもあります。ご了承いただけますようお願いいたします。

### 歯科健診を終えて

島崎Dr・長島Drより

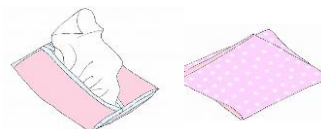
- ・健診の結果、歯垢（プラーク）がついている児童が多くみられました。1本1本鏡を見て、ていねいに歯をみがくように心がけましょう。
- ・よくかんで食べたり、固いものを食べたりするように心がけましょう。



### 身につけて ハンカチ・ハナガミ!

けがをして来室した子ども達に「ハンカチある?」と聞くと「教室にある」と言う児童が多く、ハンカチ、ハナガミを身につけていない人がたくさんいます。なかには、「もってない」と答える児童がいます。

けがの手当てには、まずハンカチ、ハナガミが必要です。体育着に着替えたらハンカチ、ハナガミが入っているかチェックをし、ハンカチ、ハナガミは、いつも身につけるようにしましゅう。



## しっかり食べよう 朝ごはん

朝ごはんは、健康で元気な生活を送るために欠かすことのできない大切なものです。みなさんは、毎朝、しっかり朝ごはんを食べていますか?

朝ごはんを食べると体温が上がり、脳のエネルギーの補給に役立ち、排便をうながして体を整えます。朝ごはんを抜くとイライラし集中力を欠き、意欲もなくなり勉強や運動に取り組む能率が悪くなります。毎朝、しっかり朝ごはんを食べて登校いたしましょう。

### どんな朝ご飯を食べればいいのか?

どんな朝ご飯を食べたらいいのか、**本校栄養士の海老原先生に聞いてみました。**

理想は、「**主食と主菜（主なおかず）と副菜**」がそろった献立です。

