

ほけんだより

佐屋小学校
保健室
H27.12.18
第10号



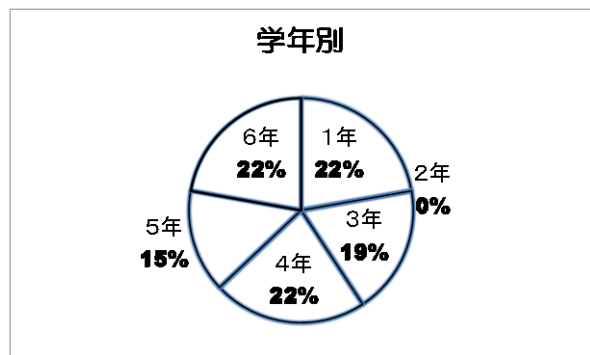
12月22日は冬至。1年でいちばん昼の時間が短い日です。この日を境に、少しずつ昼の時間が長くなっていきますが、「冬至冬なか、冬始め」といわれるように、本格的に寒くなるのは、これからです。1年のしめくりをしっかりと、計画を立て、冬休みを元気にすごしましょう。



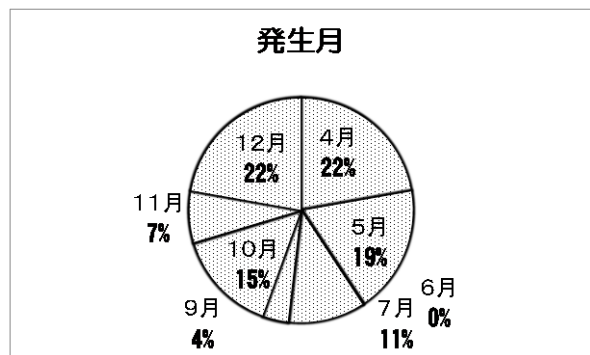
ほけんしつ	りようじょうきょう
保健室の利用状況 病気 362人	けが 528人

・4月6日～12月15日までに学校の管理下でけがをして保健室に来室した人の数は528人、病気で来室した人は362人でした。けがをした人のうち、病院に受診した人は27人です(そのうちスポーツ振興センターに申請した人は11人)。

けがをして病院に受診した人の学年別の数



けがをして病院に受診した人の発生月



保護者の方へ

・むし歯のあった人だけに「歯・口腔健診結果のお知らせ」をお渡ししました。むし歯は治ることはありませんので、このお休みに治療に行かれることをお勧めします。完了しましたらお手数ですが歯口腔治療結果報告書のご提出をお願いします。

・生活リズムチェックは3回目をむかえました。前回同様「おうちの方から」に一言ご記入いただきますよう、よろしくお願いたします。冬休み生活リズムチェックは**1月6日(水)～14日(木)**までの6日間(土日祝日は除きます)です。このチェック表を活用し、規則正しいリズムができ、新しい年が元気にすごすことができるようにと願っています。裏面に夏休みと11月に行った結果を載せましたので、あわせてご覧いただきますよう、お願いたします。

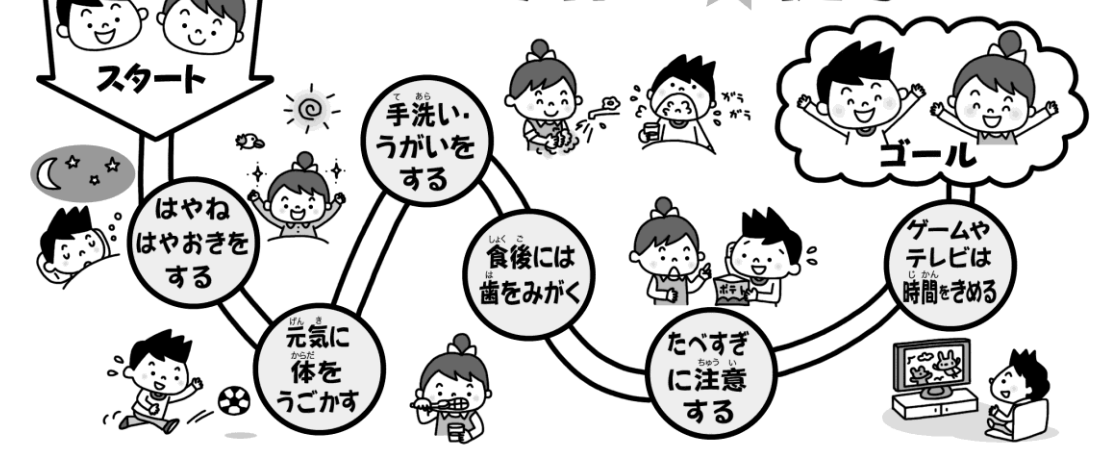
かぜのウイルスにねらわれやすいのは、こんな子だ!



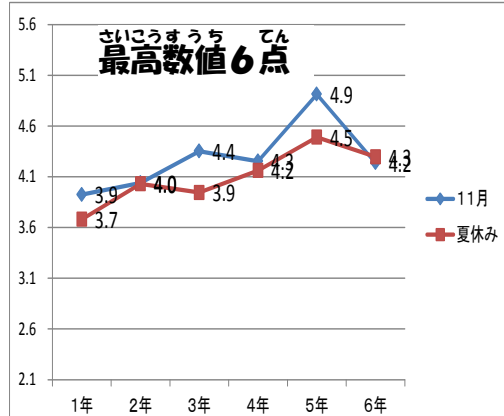
冬の運動不足にウォーキングのススメ



これで冬休みも健康だね!

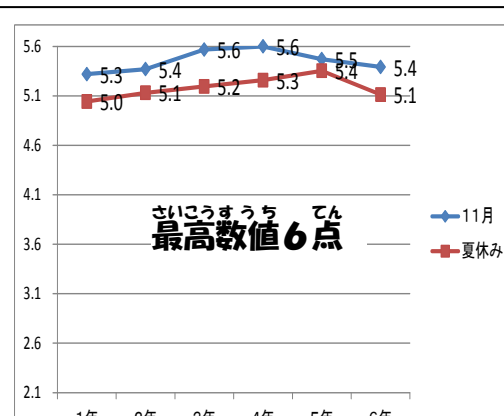


①朝食の緑(朝食に緑色の食品をとれたかどうか)―食べた人の数



○朝食に3色の食品はなぜ必要なのでしょう。それはバランスが悪いと、やる気が持続せずに体がすぐにはたえてしまうからです。また、黄・赤の食品だけでは血管の中に入ってから、しっかりとその働きをすることができないことにもなるからです。緑の食品を1回ずつの食事に取り入れ、3色のバランスがとれた物をいただくことが大切です。5年生の皆さんは2回ともよい結果でした。

④おやつ―あまいおやつを食べすぎなかった人の数



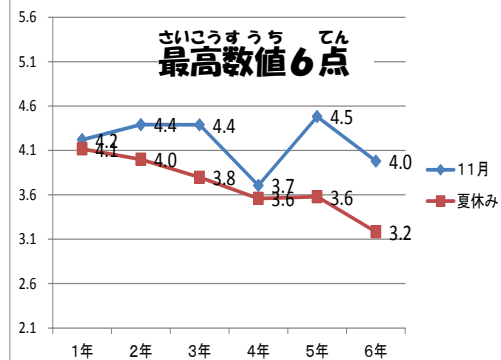
○歯によいおやつを選ぶことは大切なことです。また、食べ過ぎに気をつけることをいつも心がけたいですね。どの学年も夏休みと比べると大変良くなっています。特に5年生の皆さんは夏休みが最もよい結果となりましたし、11月は3、4年生の皆さんが最もよい結果になりました。



②早ね(目標の時刻を守れたかどうか)―守ることができた人の数

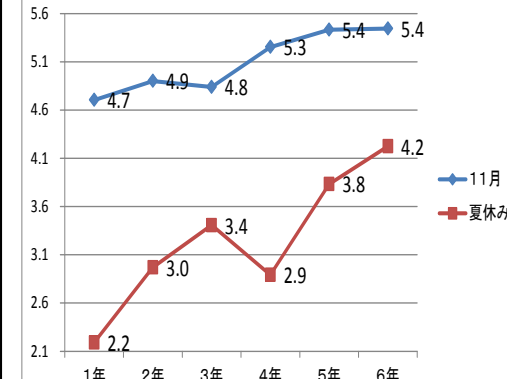


○目標とする早ねの時刻を最も守ることができた学年は夏休みは5年生でした。どの学年も夏休みと比べると11月は守ることができていたようです。4年生の皆さんは早ねが苦手なようです。夏休みは6年生が、11月は4年生が最も残念な結果となった学年でした。

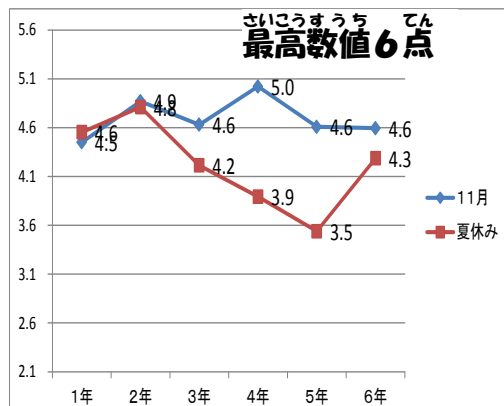


⑤歯みがき―食後に歯みがきができた人の数

○11月の方が夏休みと比べるとみがけた人が多かったです。やはり学校があるときは給食後に必ずみがくことができるからでしょうか。その中でも特に5、6年生は夏休み、11月ともよい成績でした。食後に必ずみがく習慣をつけたいですね。



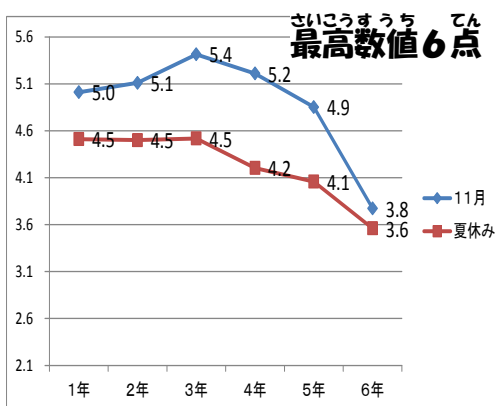
③早起き(目標の時刻を守れたかどうか)―起きることができた人の数



○目標とする早おきの時刻にしっかりと守ることができた学年は4年生でした。でも4年生の皆さんは、11月の早ねで最もできなかった学年です。4年生の皆さんは早ねが難しいけど早おきは得意な人たちが多いようです。



⑥テレビ・ゲーム―3時間以内という目標を守れた人の数



○目標の時刻を最もよく守れた学年は11月の3年生でした。その時刻を守れなかった6年生の皆さんは、2回とも大変残念な結果でした。次回までに時間を守って使うという自覚ができるのでしょうか？せめてゲーム機を使うときは時間を守るといふ努力をしてほしいものです。