



げんき



はえたばかり
おとなは
の大人の歯を
大切に！

ほけんだより NO. 11

R4. 2. 1 川本南小学校保健室

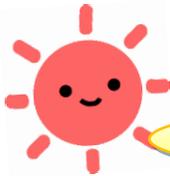


引き続き、感染症予防の徹底を!!

1月21日から「まん延防止等重点措置」が出されました。まだまだ感染症との戦いが続きそうですが、引き続き、人混みへの外出を避け、「石けん手洗い・うがい」、「マスクの着用」、「換気」などの予防をしっかりとしていきます。



喉の乾燥防止のために、あたたかいお茶やお湯を入れた水筒を学校へ持って来るようにしましょう。うがいはもちろんですが、水分補給もできるので、のどや鼻の粘膜が乾いて、ウイルスが体内に入りやすくなることを防ぎます。水筒は、やけどをしない程度の温度にしましょう。



朝の健康観察は

「見る」



と「聞く」



をお願いします!

表情



- 元気があるかどうか。

顔色



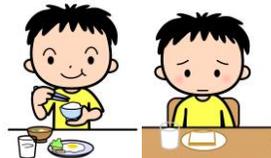
- 青白くないか。
- 赤く熱っぽくないか。

声



- 元気で明るい声か。
- 元気がない声か。
- のどの調子が悪そうな声かどうか。

食欲



- 食欲があるかどうか。

トイレ



- トイレの回数が多くないか。
- トイレに入っている時間が長くないか。

保護者の方へ

お子さんの様子がいつもと違うと感じたときは、必ず、お子さんに声をかけてください。声をかけられることでお子さんは自分が大切にされていると感じることができます。



児童のみなさんへ

家にいるときから調子が悪いときは自分から、家族に話をしましょう。



みんな大きくなりました！

がっきしんたいぞくていけっか
* 3学期身体測定結果 *



4月と比べると、身長では3・4・5年女子で、体重では、6年男女の成長が目立っています。

「健康カード」をお返ししました。家族の人と一緒に自分の成長の様子を確認できたでしょうか。

今年度の身体測定は今回で最後になります。

身長の伸びに対して体重が増え、肥満度が上がってしまった人は、自分から進んで体を動かし、身長と体重のバランスを元にもどすようにしましょう。

		身長(cm)	4月からの増加(cm)	体重(kg)	4月からの増加(kg)
1年	男	120.4	3.8	22.5	1.4
	女	119.6	3.7	23.9	1.4
2年	男	125.4	3.3	25.3	1.6
	女	123.4	3.7	23.7	1.4
3年	男	131.7	3.4	32.4	1.6
	女	132.9	4.3	30.9	2.6
4年	男	136.3	3.2	32.8	1.3
	女	140.4	4.9	33.5	2.3
5年	男	144.9	3.9	39.6	2.3
	女	145.3	4.3	40.5	3.2
6年	男	148.3	4.1	42.0	3.6
	女	151.6	2.7	44.2	3.5

感染症予防対策を引き続きよろしくお願ひします！

① 朝の健康観察

引き続き、毎朝の検温、健康チェックをお願いします。健康観察カードは、毎朝保護者の方が確認をし、押印をお願いします。休日もお願ひします。

発熱や風邪症状が見られるときは、無理に登校せず、自宅で休養をお願いします。また、同居の家族に発熱等の症状がある場合にも休養をお願いします。また、お子さんが学校で急に具合が悪くなり、早退させたくても連絡が取れずに困ることがよくあります。

緊急連絡先が変更になったご家庭は必ず学級担任にお知らせください。



② 登校時の持ち物の確認

- ・ハンカチ、ティッシュ、水筒、マスクは必ず持たせてください。
(予備のハンカチ、マスクをランドセルに入れておいてください。)

保護者の方へ*****

☆各学年で『性に関する指導』が始まります。



「性に関する指導」は心身の発育・発達と健康などに関する知識を身に付け、生命の尊重や自己及び他者の個性を尊重するとともに、相手を思いやり、望ましい人間関係を構築することなどを目的としています。ご家庭にご協力をお願いすることもありますので、よろしくお願ひいたします。また、お子さんから話が出たときには、ぜひ、良い機会として温かい言葉をかけたり、相談ののってあげたりしてほしいと思います。

は 歯みがきカラーテストありがとうございました！



ふゆやす ちゅう かてい は と く
冬休み 中にご家庭で歯みがきテストに取り組んでいただき、ありがとうございました。

し あ ひつようせい きづ かてい は けんこう はな あ
仕上げみがきの必要性に気付いていただいたり、ご家庭で歯の健康について話し合うきっかけ
にさせていただいたようでうれしいです。みなさんが書いてくれた感想を紹介します。

○かがみを見てきれいにする。下のはを上手にみがく。(2年生児童)

○よくみがいていたつもりの前歯に色が残っていて予想外でした。(5年生児童)

○歯のすき間が赤くなっていたので細い歯ブラシでみがきたいです。(6年生児童)

○みがいているつもりでもみがけていないことが目で見て分かり良かったです。(2年生保護者)

○みがく順番を決めて習慣にしていきたいです。仕上げみがきの必要性を感じました。(3年生保護者)

○奥歯のみがき残しが多かったですが、鏡を見てていねいに

みがいていました。(4年生保護者)