

ほけんだより

2023年 11月号
春江小学校
校長 小林 麻子
養護教諭

11月8日は、立冬。秋から冬へと季節が移り変わる時期になりました。朝晩、冷え込む日が多くなり、寒さに慣れていない体は、冷たい風が身にしみます。昼間との気温差で風邪を引いたり、体調を崩したりして欠席する人が増えてきています。インフルエンザも流行しているので、睡眠を十分とり、体を休める生活を心がけて、過ごすようにしましょう。

衣服の調節や手洗いの励行など風邪の予防に努め、寒さに負けない体づくりを始めましょう。ご家庭のご協力をよろしくお願いいたします。



11月
ほけんもくひょう
保健目標

きおん
気温にあわせて
いふく ちょうせつ
衣服を調節しましょう。

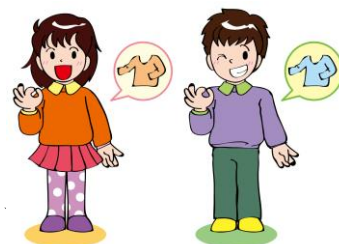


しつないがい いふく きかた み
室内外の衣服の着方を身につけよう

この時期は、子供たちの衣服の着方もさまざまです。

外気温の感じ方は、人によって違い、寒さの感じ方によって衣服の着方を工夫する必要があります。子供たちが過ごす教室は、晴れて太陽の日差しが差し込むと、とても暖かいです。人前後の子供たちがいるため外が寒くても室内は暖かく感じます。

登校後、登下校時に来る上着は、脱いで過ごします。私たちの体は、気温に合わせて、衣服を脱いだり、着たりすることで体温調節がうまく働くようになっていきます。衣服を調節することで、室内と戸外の気温差による体への負担を少なくし、汗による体の冷えも防ぎます。体感温度に合わせてこまめに衣服を調節しましょう。



◆まずは、下着

保温のためにも清潔な下着をつけるとよいです。

下着1枚で体の表面温度は2℃アップします。くつ下も保温には最適です。



◆寒いと思ったら、長そでTシャツを

衣服を重ねることで、空気の層ができ、体温が外に出られなくなるので、体が暖まります。



◆登校時の服装は・・・

登校時は、気温が低いいため、寒さを感じる人は、下着や上着を着てくるといいです。

教室内で衣服の着脱をしながら寒さ対策をしていきましょう。



◆体のていこう力を高めましょう

子供たちにも、風邪をひきやすい子とひきにくい子がいます。また、同じ部屋にいても風邪にかかる子と風邪にかからない子がいます。これは、体の抵抗力の違いに関係があります。

好き嫌いをしないで、バランスの良い食事を取り、睡眠時間もしっかりとるなど規則正しい生活をしていると、体の抵抗力も高まり、風邪などにもかかりにくくなります。また、風邪をひいてしまっても治りが早くなります。うがい、手洗いなど、風邪の予防を進んで行うことも抵抗力を高めることに繋がります。



ぎょうじよてい
11月の行事予定

日	曜	内 容	学年	準 備
9	木	歯みがき指導	3年	下の『3年生歯みがき指導』を読んでください。

3年生歯みがき指導

今年度も学年全体で、歯科校医の高木先生よりご指導いただきます。
歯科指導後、下記のことを配布いたします。ご家庭において歯の染め出しをして、
ワークシートにその結果などを記入し提出していただきますよう、ご協力よろしくお願いいたします。



- (1) 染め出し用タブレット（歯垢染め出し錠剤）・・・1人2錠。使用する際は1回につき1錠です。
- (2) 児童用染め出し説明用紙
- (3) ワークシート（歯みがき名人になろう）・・・染め出し後、鏡で口の中をよく観察し、赤く染まったところを赤鉛筆で塗ります。鏡を見ながら、赤く染まったところを歯ブラシで工夫しながら磨きます。
- (4) 歯ブラシ・・・歯科指導事業の一環として、区より配布されたものです。

◎ご家庭で用意していただくもの

手鏡、フェイスタオルなど首に巻くもの（服が汚れないようにするもの）、コップ

※染め出しを行うときの注意点

- ・服、フェイスタオル、歯ブラシは、全て汚れてもよいものを用意してください。
- ・タオルは首に巻いて、後ろを洗濯バサミでとめると、エプロンようになります。
- ・歯ブラシは配布されたものや普段使っているものでよいですが、赤く染まってもよいものにしてください。



・ 1年生 色覚検査についてのお知らせ ・

江戸川区では、1年生と4年生の希望者に、色覚検査を実施しています。

先天色覚異常は、色が全く分からないというわけではなく、色によって見分けにくいことがある程度で、日常生活にはほとんど不自由はありません。しかし、状況によっては色を見誤って周囲から誤解を受けることや、色を使った授業の一部が理解しにくいことがあるため、学校生活では配慮が望まれます。

本人には自覚のない場合が多く、検査を受けるまで保護者もそのことに気づいていない場合が少なくありません。しかし、授業を受けるにあたり、また今後の進路・職業の選択にあたり、自分自身の色の見え方を知っておくことが大切です。

2～6年生の希望者は1学期に検査を実施いたしました。今回は1年生全員に申込書を配布いたしますので、希望の場合は、申込書を11月8日（水）までに担任へ提出してください。

※検査の実施にあたっては、児童のプライバシーに十分配慮し、個別に行います。

色覚検査について、ご不明な点などございましたら、養護教諭までお問い合わせください。



早めに治療をすませましょう

6月に歯科健診を行い、注意、疾病異常の疑いがある人には健診後お知らせ用紙を渡しました。

今年、春江小で疾病異常の疑いがあった人の

歯科医院への受診率は10月末時点で

52%



です。



症状が軽いうちに治療を始めると、治療にかかる時間も少なく済みます。6年生は、来月も秋の歯科健診があります。疾病異常の疑いがあり、まだ歯科医院への受診をしていない人は、なるべく早く受診し必要ならば治療をすませましょう。

