

ほけんだより 2月

令和6年2月1日
墨田区立菊川小学校
保健室 吉田紗也

今年度も残り2ヶ月となりました。まだまだ寒さが厳しい日々が続きますが、節分が終われば暦の上では、もう春になります。寒さに負けないよう、栄養・休養をたっぷりとって元気に春を迎えましょう。



2月の保健目標

友達を大切にしよう



右のイラストのケース1~3のような時、あなたはどんな言葉かけをしますか？

言葉は友達を傷つけることも助けることもあります。「自分が言われたらどう思うか?」、まずそこから考えてみて、友達の心を傷つけない言葉づかいを考えましょう。

言葉の力

こんなとき何と言う?

こんなとき、どんな言葉をかけますか? ふわふわ鬼の豆をセントに考えてみましょう。

ケース1

発表会の練習でセリフを間違ってしまった子に

ケース2

コフコフと買ってもらった子に

ケース3

投げたボールが当たってしまった子に

冬休み明けから、乾燥による肌のトラブル(かゆみ・ひび割れ・皮膚炎など)を理由に保健室へ来室する児童が増えました。肌トラブルを防ぐためには、適切なスキンケアが必要です。お家の人と一緒にやってみましょう。

子どもの肌を守る 冬のスキンケア

子どもは肌の水分を保つ機能が未熟なため、大人よりも肌が乾燥しやすいです。

特に空気が乾燥する冬はお子さんに湿疹などの肌トラブルが起こりやすい時期。肌を守るためにスキンケアをしましょう。



- お風呂はぬるめのお湯で。刺激の少ない石けんをよく泡立て、手のひらで優しく洗いましょう。
- 水分が失われやすいお風呂上がりは、ローションをぬって水分補給をしたり、ワセリンで肌の表面に膜を作ってお保湿を心がけて。



加湿器などで空気の乾燥も防ぎましょう

保護者の方へ

学校歯科医の丸山先生による

歯みがき指導(1年生)・歯の講話(5・6年生)を行いました



【1年生】ご家庭での歯垢染め出しのご協力ありがとうございました。1年生は、生き物の歯はそれぞれの食生活によって特徴が異なることから、私たち人間の歯がむし歯にならないための歯みがき方法をお話いただきました。低学年のうちは、歯みがきの最後にぜひ「仕上げ磨き」をしてあげてください。



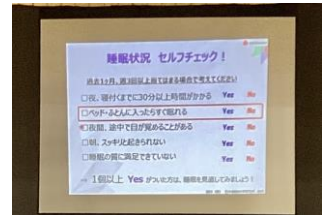
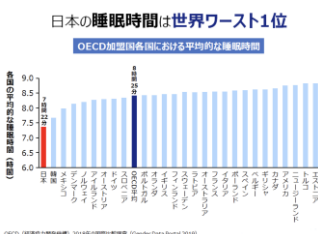
【5・6年生】歯の健康には生活習慣が関係していることや、虫歯菌の好物である砂糖は、身近な食品に想像以上に含まれていること等を学びました。ご家庭でも歯みがきだけでなく、生活習慣や、おやつのお食べ方について話題にしてみてください。



小中合同学校保健委員会を開催しました

昨年末の12月25日に、菊川小・中和小・堅川中の三校合同で学校保健委員会を開催しました。今年度は「良い睡眠で、より良い生活を」をテーマに西川株式会社、スリープマスターの方に講演いただきました。講演内容を一部ご紹介します。

OECD(経済協力開発機構)の平均睡眠時間の各国比較によると、33カ国のうち日本は最も短い時間(7時間22分)でした。子供が睡眠不足になりやすい時期は、小学1年生(登校に合わせた生活が始まるため)と小学5年生(塾等の習い事によって就寝時間が遅くなるため)、中学1年生(習い事に加え部活動の朝練に合わせた生活となるため)です。また、小学生の理想の睡眠時間は、9~12時間です。ご家庭でも振り返ってみてください。



後日、「ほけんだより特別号」にてその他の資料や健康診断結果等をお知らせします。ぜひ、ご覧ください。

令和6年度 学校生活管理指導表の提出について

健康面において学校生活上配慮が必要なお子さんについては、年度毎に学校生活管理指導表を提出していただいています。今年度提出していただいたご家庭には、来年度の管理指導表を2月1日(木)にお渡しします。主治医を受診していただき、**3月15日(金)までに**、ご提出ください。

なお、新たに食物アレルギーによる給食除去対応や、その他にも配慮が必要な疾病が見つかった場合は、担任または養護教諭までご連絡ください。

