

ほけんだより



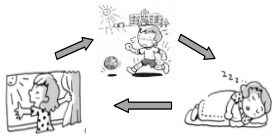
小金井第二小学校

保健室 NO. 5

令和5年9月13日(水)

■今月の保健目標■

生活リズムを
整えよう



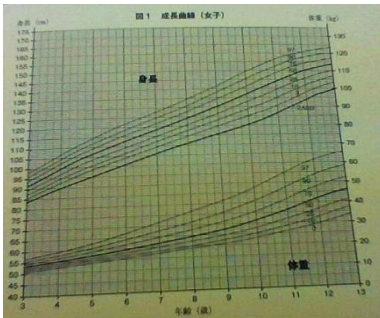
2学期に入り、徐々に運動会練習が始まりました。2学期は、夏の疲れがあることや気温差があること、行事があること等から子供たちが体調を崩しやすいです。決まった時間に起き、しっかり朝ごはんを食べ、早めに休養するなどの規則正しい生活を心がけるようお願いいたします。

また、本校でも新型コロナウイルスなどの感染症が流行しています。引き続き、毎朝健康観察をしていただき、少しでも体調が優れない場合は無理せず休養してください。

身体測定の結果のお知らせ

2学期になり、さっそく身体計測を実施しています。身体計測終了後、健康診断の結果が書かれた「健康カード(男子:黄緑、女子:黄色)」を配布します。以下の流れで確認をお願いいたします。

- ① 今年度の健康診断の記録を確認してください。
- ② 成長曲線にお子さんの身長と体重を点で書き入れてください。



「健康カード」の右のページにあるグラフを成長曲線といいます。成長曲線とは、身体的発達のことを、横軸を年齢、縦軸を調べたいデータ(身長・体重)とするグラフで表した曲線です。学期ごとの身体測定データを記入することで、適正に成長しているかどうかのめやすになります。

- ③ 表紙の保護者確認印欄に印をお願いいたします。

学年	1年	2年	3年	4年	5年	6年
組						
番号						
保護者確認印	1学期					
	2学期					
	3学期					

現在の学年の2学期の欄に押印をお願いいたします。また、まだ押印していない欄があれば押印をお願いいたします。

夏休み中、変更がありましたらお知らせください

お子さんの体調について

- ・夏休み中の大きなけがや病気
 - ・新たにアレルギー症状が出たとき
- そのほか、調子の悪いところや気になることがありましたらお知らせください。

変更点

- ・緊急連絡先
- ・保険証
- ・かかりつけの医療機関

緊急時に必要な情報ですので、変更がありましたら必ずご連絡ください。

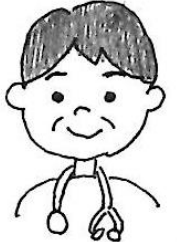


学校保健委員会を行いました！

8月31日（木）に学校保健委員会を行いました。普段二小の子供たちがお世話になっている学校医、学校薬剤師の先生方にご来校いただき、教職員や地域の方々と子供たちの健康課題について話し合うことができました。お医者さんのお話を直接聞くことができ、とても勉強になる有意義な時間でした。お話の内容を以下にまとめました。

内科 小松先生より

新型コロナウイルスが5類に移行しましたが、現在も毎週のように感染者が増えています。感染症予防は確実に必要です。特に**換気**をしっかりと行うことが重要になってきます。ワクチンは、重症化リスクを抑えるものであり、感染症の予防にはあまり効果がありません。冬に向けて罹患者が増えてくると思いますが、日常でできる、**手洗い**や**換気**を行うようにしてください。



眼科 大森先生より

近視の児童が増えていることが全国的にも取り上げられています。予防としては、電子機器を使用するとき、**長時間の利用を避け5分でも目を休めること**、**暗いところでは使用しないこと**を意識しましょう。日に当たると近視が抑制されるそうで、東アジアでは学校にいる間はできるだけ外で活動するようにしている学校もあるようです。



耳鼻科 三枝先生より

耳鼻科は、あまりコロナの影響を受けていないです。アレルギーの子供たちが増加しています。食品を除去するのではなく、様々な食品をたくさん食べてほしいです。また、**生活習慣**が乱れている子供が多く感じます。ゲームを2時間以上やると前頭葉が委縮します。ゲーム依存になったり、落ち着かなくなったり、攻撃的になったりと影響が出てきてしまうので、**ご家庭で電子機器の使用ルール**をしっかりと決めてほしいです。



学校薬剤師 柴崎先生より

学校の水質検査や照度検査などの環境衛生検査を毎月実施しています。校内の環境衛生に特に問題はありません。二学期以降も環境衛生検査を続けていきます。



健康診断後の受診のお願い

1学期の健康診断の受診が済んでいないお子さんがいます。『お知らせ』をもらっていてまだ病院へ受診されていない方は、受診をお願いいたします。以前から病院を受診しており、治療中や経過観察をしているということであれば、その旨を『お知らせ』に記入しご提出ください。よろしくお願いいたします。

7月20日現在	内科	眼科		耳鼻科	歯科
		眼疾患	視力		
受診勧告者数	73人	62人	242人	286人	340人
受診済み数	35人	29人	100人	139人	91人
受診率	47.9%	46.8%	41.3%	48.6%	26.8%