

2学期が始まり、1週間が経ちました。心や体が疲れてきている子供がちらほらでてきているように感じます。長いお休みから一気に生活の流れが変わると体調を崩しやすくなります。まずは、早く寝てゆっくり休養をとりましょう。



自己紹介



養護教諭の浦上 育恵うらかみ いくえです。鷺北先生とバトンタッチし、8月から保健室運営にあっています。子供たちが心も体も元気に学校生活を送れるようお手伝いできればと思っています。よろしくお願いします。

また、保健だよりは、親子一緒に保健行事を確認したり、健康について考えたりするものとして利用していただけたらうれしいです。何かご意見がございましたら、いつでも気軽にお知らせ下さい。

9月の保健行事

- 12日(水) フッ化物洗口開始(希望者)
- 18日(火) 身体測定(3・4年)
- 19日(水) 身体測定(5・6年)
- 21日(金) 身体測定(1・2・なかよし)
- 25日(火) 視力測定(3・4年)
- 26日(水) 視力測定(5・6年)
- 27日(木) 視力測定(1・2・なかよし)

・半袖運動服、クォーターパンツを着用します。髪は頭の上や後ろでしぼらないようにしましょう。



・前髪は短く、目にかからないようにしましょう。めがねを使用している人は持ってきてきましょう。



12日のフッ化物洗口開始にあたって、5日(水)に水でうがいの練習をしました。1年生もやり方をよく聞いて上手にうがいをしていて感心しました。

フッ化洗口をしたからといってむし歯がゼロになるわけではありません。毎日の歯みがきや食生活、規則的な生活習慣なしには虫歯予防はできないので、これを機に子供たちと歯の健康について考えていきたいと思っています。

チェックしましょう

□歯ブラシは、2学期に新しいものと交換した。
(毛先が開いているとうまく磨けません。)

□むし歯を治療した。

(治療が済んだら治療カードを学校に提出してください。
まだ治療に行っていない場合は、早めに受診しましょう。)





9月の保健のめあて

けがの予防をしよう

けがをしたとき、自分の状態をしっかり言えますか？家族同士だと、言葉で伝えなくても伝わってしまうかもしれませんが、自分の状態を言葉で説明することはとても大切なので、日頃から自分で説明できるようにしておきましょう。

「5W1H」で説明できるかな

When?
いつ?

私は、掃除の時間に図工室の掃除をしていました。ロッカーを開けようとしたら、釘に指が当たって血が出ました。

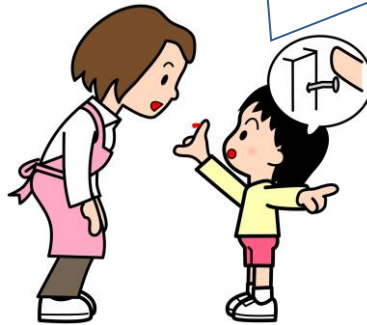
Who?
誰が?

Where?
どこで?

What?
何を?

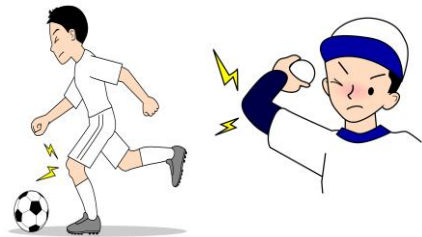
Why?
なぜ?

How?
どのように?



【注意】スポーツをがんばっている人

成長期にある子供の身体は、使いすぎによる過度な負荷にとりわけ弱い一面があります。肘、膝、腰などに痛みがある場合は、スポーツ障害の可能性がります。病院で受診し、医師の指示に従うなどしばらく体を休ませることが大切です。



足に合った靴を履いていますか

靴を買うときは、足の大きさを計測し、実際に試し履きすることが大切です。しっかり固定できるベルトやひもがついているか、かかとや足首をしっかり支えられるものか、歩きに合わせて底が曲がるかなどを確認し、適切な靴を選ぶことがけがの予防につながります。



～ある日の保健室から～※保健室でおこった何気ない出来事や養護教諭と子供たちとのやりとりをゆるっと書いています。

夏休み最後の親子清掃の日。帰ろうとしたら車の横で大人の男性2人が座って話し込んでいました。「お疲れ様です」と声をかけ車に乗ろうとすると、「あ！俺、先生のこと知っとるわ。」と返事が返ってきました。まじまじ顔を見ましたが誰か分からず、名前を教えてもらおうと、彼らが小学生の頃の幼い顔が記憶の奥底から蘇ってきました。久々に再会した伏木っ子は、成人し、立派な社会人になっていてびっくりしました。そして、「先生、まだおるんけえ。伏木小におりすぎやろ」と笑われました。はい、その通りです。今の4年生が生まれた年に伏木小学校に赴任したので、いつの間にか古株です。古株ではありますが、子供達は日々変わるので新鮮な気持ちでコツコツ頑張ります。