

ほけんだより

令和6年9月2日
北区立豊川小学校
ほけんだより9月号
校長 中村 順子
養護教諭 加納 純子

あっという間に夏休みが終わり、学校が始まります。保護者の皆様は元気に楽しい夏休みを過ごされましたか。

日本全国では年々、気温が高くなり、熱中症予防のためにも冷房をつけたままの人も多いのではないのでしょうか。

しかし、冷房で体が冷え切ると、だるくなったり疲れやすくなったりします。そうならないように、昼間は運動などして汗をかくようにしたり、冷房の温度を高め設定したりと、工夫して体調を整えていくことが大切です。

また、冷たい飲み物ばかり飲んでいても体が冷え切る原因になります。できるだけ温かい飲み物を飲んだり、夜は温かいお風呂にゆっくり入ったりするなど、副交感神経を優位にして良い睡眠がとれるようにすることも暑い残暑を健康に過ごす工夫になります。



保健行事予定 <9月>

3日(火)	発育測定(6年・4くみ)
4日(水)	発育測定(2年)
5日(木)	発育測定(1年)
6日(金)	発育測定(4年)、 側弯健診(5年・内科健診抽出者)
9日(月)	発育測定(3年)
10日(火)	発育測定(5年)

今月の保健目標

「規則正しい生活をしよう」

人にはサーカディアンリズムを司る体内時計があり、約25時間周期で動いています。24時間で動いている地球の周期と約1時間のズレがあります。このズレは光や食事、運動などによって修正されますが、このズレによって、体に様々な不調が表れてしまいます。

サーカディアンリズムを整えるには、規則正しい生活が基本です。毎日決まった時間に起床・就寝することが大切です。

また、食事による影響も受けやすいので、朝食を摂取することで体内時計をリセットして、生活リズムを整えていきましょう。

※体育着を忘れずに持たせてください。

※発育測定後の結果は【発育のようす】をご家庭に配布します。お子さんと一緒に成長を確かめてください。

生活リズムを見直そう！

夏休み明けの生活リズムを整えるために、生活ふりかえりカードを9月2日(月)に配布します。9月2日(月)～11日(水)までのお子さんの生活の状態をチェックをすることになります。

ご家族で寝る時間や起きる時間を話し合って決めていただき、朝ごはんをしっかり食べるなど、お子さんが自分で体調管理をしていけるようにお声掛けをお願いいたします。

用紙は、12日(木)に学校に提出してください。

6月の【はみがきカレンダー】ご協力ありがとうございました

<1年生>

- ・みがけてないところが分かって楽しかった。
- ・もっと歯をみがこうと思った。

<2年生>

- ・みがけてないところがすぐ分かってすごい。
- ・1年生のときより赤いところが減っていた。
- ・これからも歯をピカピカにしたい。

<3年生>

- ・むし歯になりたくないから良くみがいていこうと思った。
- ・隙間が全然みがけてなかった。

<4年生>

- ・しっかり磨けていなかったの、これから気をつけてみがく。
- ・自分が普段みがけてないところがわかった。

<5年生>

- ・歯のみがき方が悪いことがわかった。
- ・歯と歯茎の間がみがけていなかったから、気をつけてみがく。

<6年生>

- ・自分のみがけてないところが良くわかった。
- ・去年よりみがき残しが減った。

<4くみ>

- ・去年よりはみがけていたけど、赤かったところを毎日みがくようにする。

<保護者から>

- ・一緒に様子がみられて良かった。
- ・どうみがくと落ちるか練習できた。
- ・みがき残しを見直せる良い機会になった。
- ・本人にも改めて磨き方を教えることができて良かった。
- ・うまくみがけてないことがよく分かりました。
- ・ひとりではまだまだみがけていない。
- ・仕上げの必要性を感じた。
- ・昨年と比べて、みがけているところが多くなっていた。
- ・自分の歯みがきのクセを意識していた。
- ・みがき残しがよく分かった。
- ・これから歯に合う歯ブラシを使いたい。
- ・仕上げも定期的にする。
- ・思っていたより、みがけてないなと思った。
- ・テスターを使って仕上げみがきが大切と思った。
- ・カラーテスターでみがき残しが分かって、みがき方を自分たちで考えることができた。
- ・仕上げみがきや歯間ブラシの頻度を増やしていく。
- ・視覚的に分かって良かった。
- ・定期的に歯科医院を受診するべきと思った。
- ・仕上げみがきを再度しようと思った。
- ・高学年になったので、仕上げみがきは必要ないと思っていたが、たまにチェックを兼ねて歯みがきをしてあげたいと思った。

7つのまちがいをさがそう!

お子さんと一緒にやってみてください♪



こた
答えは保健室前の掲示板上にあります