

保健だより

9月18日

佐倉市立根郷小学校

家

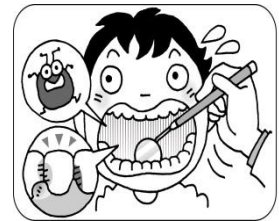


先週の台風では、たくさんの地域で被害が報告され、不自由な生活で心身ともに疲れ切った方がたくさんいたと思います。こんなときに、気づかいや温かい言葉をかけてくれると胸があたたかくなり、勇気が湧いてきますね。今回の災害で得た教訓が生かされるように、日常からの備えを見直しましょう。

まだ日中は暑い日もあるようなので、家では休息を十分取り、元気に乗り切りましょう。

治癒証明書の提出はお済みですか

夏休み中に、病院を受診して治癒証明を記入していただいたお子さんは提出をお願いします。9月の中旬までに治療状況が確認できないお子さんには、治療状況のアンケートを配付します。家庭でご記入後必ず提出してください。提出する際、すでに治療がすんだが証明書をなくした、乳歯が抜けてしまったなどの理由で提出できない場合は、その旨をアンケートに記入して提出してください。



歯や口の中の異常は、からだの異常につながっていきます。

○治療勧告（歯科）した子どもの治療状況（9月13日現在）

（人）	1年	2年	3年	4年	5年	6年
現在の未処置者数	5	9	12	13	32	21
受診済み	6	10	2	6	10	10

※高学年になると、むし歯は無くても歯肉炎や歯石がたまって治療勧告がでている子供が多くなります。

夏休みの歯磨きカードを見ている、習慣づけがされていない子供がいますので、朝と寝る前に歯みがきができるように声掛けをお願いします。歯ブラシの点検もお願いします。

◎推奨される歯みがきの仕方

- ①歯ブラシに1cmくらいのフッ素入り歯みがき粉をつける。
- ②磨く前に歯磨き剤を歯面全体に広げる。
- ③2～3分泡立ちを保つような歯磨きをする。
- ④歯磨き剤を吐き出す。
- ⑤5～15mlの水を口に含む。
- ⑥5～30秒間ブクブクうがいをする。
- ⑦うがいは1回のみで終わりにする。
- ⑧その後1時間程度は食べたり飲んだりしない。

1日2～3回はフッ化物を使って磨きましょう。



まだ暑さが続きます。水筒の準備をお願いします。
中身は、あまり冷やしすぎないようにしてください。
またハンカチやタオルなど忘れずにご用意ください。
首にまく保冷タオルの持参も可能です。
※必ず持ち物には記名をお願いします。



夏に大きく成長しました

子どもたちの夏休み明けの身体計測が終了しました。10月の初めに「健康の記録」を配布しますのでご確認ください。

また夏休み中にあまりバランスがよくない成長をしているお子さんがいます。著しい肥満度の増加や減少は、体育時などのケガや脳貧血などの原因となりますので生活習慣の見直しをしてください。日中は、体を動かすようにして、早めに夕飯を摂り、早寝をこころがけてください。



	男子		女子	
学年	平均身長 (4月からの増減cm)	平均体重 (4月からの増減kg)	平均身長 (4月からの増減cm)	平均体重 (4月からの増減kg)
1年	117.6 (+3)	21.5 (+1.2)	118.9 (+2.6)	23.4 (+1.7)
2年	125.1 (+2.5)	25.8 (+1.5)	122.4 (+2.6)	24.6 (+1.6)
3年	131.5 (+2.9)	30.2 (+2.3)	129.4 (+2.6)	27.4 (+1.6)
4年	135.8 (+2.4)	32.4 (+1.9)	137.6 (+2.8)	34.0 (+1.9)
5年	143.2 (+2.2)	39.0 (+2.1)	140.7 (+2.6)	34.9 (+2.1)
6年	147.6 (+3)	40.5 (+2.4)	148.0 (+2.2)	40.2 (+2.4)

ぐっすりねむるためのコツ -その1-

睡眠外来にご勤務の先生より、ぐっすり眠るために大切なことをお聞きました。その中から今回は、入浴の仕方と照明についてお知らせします。参考にしてください。

- ・眠る1時間前に入浴をしておく。
- ・入浴中膝下にお湯と水を交互にかけると自律神経が整う。
- ・入浴後は、5分程度のストレッチをして、白湯かホットミルクをコップ一杯飲む。
- ・お風呂から出て眠るまでは靴下をはき、足首まで温める。眠るときは靴下を脱ぐ。
- ・照明は、消して眠る。どうしてもつけたい場合は足元にミニライトは可。
- ・LEDライトは覚醒を促す作用があるので、夜の照明は暖色系で、照度調節が出来るものであれば、光の量を落として生活するのが望ましい。



