

ほけんしつだより

平成23年9月26日
 広島市立井口小学校
 (ほけんしつ)

朝夕、ようやく涼しくなりましたが、日中はまだまだ暑い日が続きます。朝晩の気温の変化で体調を崩したり、連休で生活リズムが乱れたりしていませんか？おうちの方で「体を休めるために早く布団に入ろうね!」など、ちょっとした声かけをしていただくと、子どもたちも意識すると思います。



つき ほけんぎょうし
 9月保健行事

26日(月)	身体計測	1年・スマイル
27日(火)	"	2年
28日(水)	"	3年
29日(木)	"	4年
30日(金)	"	5年

*健康カードで成長ぶりをごらんください。

ほけんぎょうし
 10月保健行事

3日(月)	身体計測	6年
4日(火)	視力検査	2年
5日(水)	視力検査	1-1・1-2
秋の歯科検診(全学年)		
6日(木)	視力検査	3年
7日(金)	視力検査	1-3・1-4
12日(水)	"	4年・スマイル
13日(木)	"	5年
14日(金)	"	6年

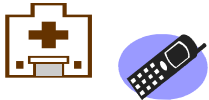
*19日(水)6年 修学旅行前健康診断希望者

10月5日の歯科検診は、歯みがきをして検診を受けます。歯ブラシを持たせてください。お願いします。



お子様の体の変化や連絡先の変更がありましたら担任を通して保健室へお知らせください。

新たにアレルギー症状が出た時、調子の悪いところや気になることが生じた時



緊急連絡カードの内容(緊急連絡先・保険証・かかりつけの医療機関など)の変更が生じた時

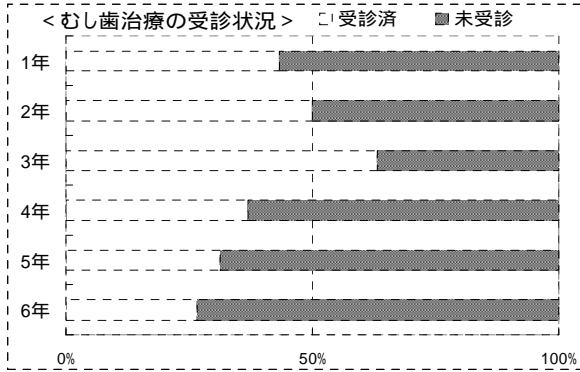
きりとり

ほけんだよりや健康のことなどへの質問、ご意見があればどうぞお書きください。

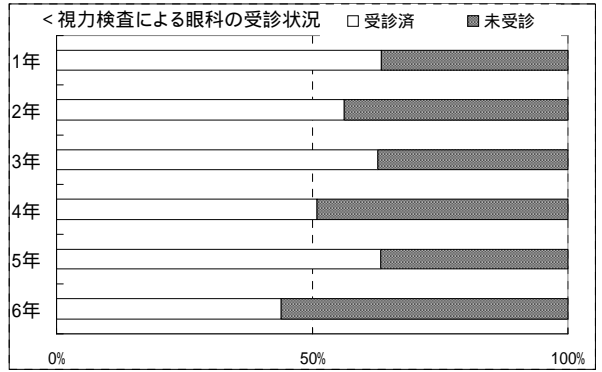
名前

(よろしければお名前をお願いします。)

むし歯の受診の様子は？



視力の受診の様子は？



7月19日付のほけんしつだよりで、7月14日現在のむし歯と視力の受診の様子をお知らせしました。9月22日現在のむし歯の受診の状況は、全体で33.1% 42.9%、視力の受診状況は、全体で42.6% 56.9%となっています。

10月には、秋の歯科検診や視力検査を予定しています。治療した歯が、むし歯になっていたり、視力低下の子どもたちが増えていませんように・・・

<ミニ知識>

学校保健委員会で脊柱側弯症の話題がでました。側弯症を見逃さないためには、家庭の協力が必要になります。見逃すとたいへんなことになりますので、早期発見が大事です。本校でも毎年20人近く、広島市医師会の姿勢検査を申し込まれています。

せき柱側弯の原因は不明のようですが、10才以上の女性に多く、早期発見が大事。腹筋を強くしたりストレッチなどをして柔軟性をつけると予防になるそうです。学校では、内科検診の時に診て頂いてますが、裸で検診というのはなかなかできにくい状態です。

右の絵を参考に、着替えやおふろに入る時など、子どもさんの背中をちょっとみていただければと思います。

「せき柱側弯」は何？

「せき柱側弯」は、「背骨が左右に曲がっている状態」のことです。ほんの少し曲がっているだけで、気がつかないこともあります。

おふろや着替えの時にチェックしてみてください。

左右の高さが違ってないかな？

肩
肩の骨(肩胛骨)
ウエストライン
からだを前に曲げたときの手のひらをひざの間
腰の高さは手で前に曲げる。

裏面をごらんください。「クセ」について質問がありました。保護者のみなさんはどうしているのでしょうか？一緒に考えてみましょう。