

すこやか

茨城町立石崎小学校
ほけんだより
平成28年3月3日(木)



やわらかな早春の日差しが心地よく感じられる季節になり、6年生の卒業の日も近づいてきました。中学生になるワクワク感や緊張、新たな出会いへの期待や不安など、今それぞれの人が様々な思いを抱いていることでしょう。

この1年で、児童のみなさんは、心も体も大きく成長したと思います。来年度も、勉強や運動に、楽しく一所懸命取り組んでいきましょう！

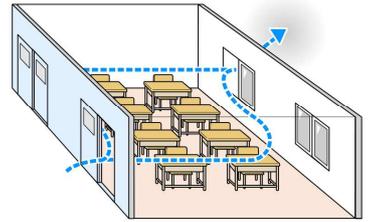
3月の保健安全のめあて

- ・健康生活の反省をしよう
- ・安全生活の反省をしよう



環境衛生検査を行いました！！

2月24日(水)に、教室の空気検査を1-1と5-1で行いました。検査結果から、窓やドアを閉め切った状態だと、二酸化炭素濃度が高まることが明らかになりました。窓やドアを開け、空気の入れ換えをすると数値が適正値になりましたので、今後は換気を十分に行っていきたいと思います。ご家庭でもご注意ください。



石崎っ子は、とても元気です♪

現在、
欠席0の日は
62日です。

感染症が流行しやすいこの時期に、お休みがないということは、とても素晴らしいです。これからも、学校では手洗い・うがい、加湿、換気などを徹底していきます。家に帰ったときにもしっかりできるようにしましょう。

花粉症対策をはじめましょう！！



花粉症は、花のおしべから風で運ばれてくるスギやヒノキなどの花粉が、鼻や目に入り、鼻水やくしゃみが出たり、目がかゆくなったりするなどの症状を引き起こします。



3月3日は耳の日



耳の
しくみ

脳へ

三半規管

外耳道

耳小骨

蝸牛

鼓膜



音とは

空気の振動。波のように空気中を伝わってくるので、「音波」ともいいます。

●音が聞こえるしくみ

音波が鼓膜にふれて、振動を起こす。

→耳の中で電気信号に変換されて、脳へ。

→脳で「音」として認識される。



耳の役割①

音を集め、音を聞く

耳の役割②

からだの傾きや回転を感じる

あなたの耳を守る

ミニミニ大作戦



■ 耳の近くで、大きな音を出さない。

出さない。



大きな音の振動で、鼓膜が破れることがあります。

■ 耳そうじは、ほどほどに。



耳の中が傷つく原因にもなります。耳あかは、自然に外に押し出されてくるので、頻繁にそうじする必要はありません。

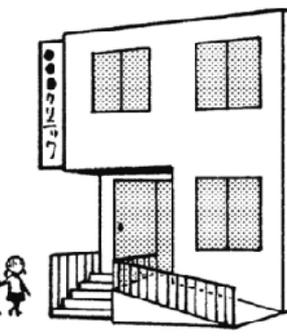
■ 大音響の環境で

長時間過ごさない。



音を脳に伝えるのに大切な役割をしている有毛細胞は、大音響などで傷つくと、元に戻ることはありません。

ねん かん ほ けん しつ り よう じょうきょう
1年間の保健室の利用状況 (4 月 6 日 ~ 2 月 9 日まで)

<p>● 体調不良 ●</p> <p>たいちよう ふりよう</p>  <p>261 人</p>	<p>● 早退した人 ●</p> <p>そうたい ひと</p>  <p>19 人</p>	<p>● けが ●</p>  <p>160 人</p>	<p>● 病院へ行った人 ●</p> <p>びょういん い ひと</p>  <p>3 人</p>
---	--	--	--

治療は春休み中に済ませ、新年度を気持ちよく迎えましょう♪

○
 おうちの
 方へ

平成 27 年度 受診率
 歯科：56.4%
 視力：76.6%でした。



乳歯のむし歯は永久歯にも影響を与えます。永久歯へ生え替わる大切な時期ですので、必ず受診しましょう。また、むし歯がなくても、歯垢や歯石の付着・歯肉の炎症などが見られる児童もいます。年に1度は検診を受け、むし歯予防に努めましょう。

視力についても、早めの受診が大切です。放っておくと、どんどん視力は低下します。眼鏡を作った人は、定期的に検査を受けることを忘れないようにしましょう。

～おうちのひととよみましょう～

おこやか



茨城町立石崎小学校
ほけんだより
平成28年2月1日(月)



3学期が始まりあっという間に1ヶ月がたちました。2月3日は節分、4日には立春を迎え、暦の上では春になります。卒業や進級に向け、1年を振り返る大切な時期に入りますね。心と体の健康によく目を向け、充実した学校生活を送れるようにしましょう。

2月の保健安全のめあて

- ・健康な心と体をつくろう
- ・通学路を守って登下校しよう



！！感染症流行情報！！

現在、本校ではインフルエンザによる欠席者はいませんが、町では1月に入ってから感染者の数が増えています。体調がいつもと違うときは、検温をしてからの登校をお願いいたします。また、熱が無い場合でも、前日高い発熱があり、翌朝、平熱より少しでも高い場合は、無理に登校させず、病院での診察を優先させるようお願いいたします。

感染拡大防止のため、学校で発熱があった場合は早い段階で早退させ、病院での診察を勧めています。引き続き、デパートやイベント会場などの人が多く集まる場所はなるべく避け、手洗い、うがいの徹底にご協力をお願いいたします。

★現在流行中の感染症★

インフルエンザ：1月に入り、急増！本格的な流行が始まりました。

感染性胃腸炎：油断は禁物！冬の間は、特に感染者が多いので、ていねいな手洗いを続けていきましょう。

おたふくかぜ：県内で流行しています。ワクチン接種で予防ができます。

溶連菌感染症：1月第3週から増加傾向にあります。症状は、高熱・扁桃の発赤・リンパ節のはれなど、通常のかぜ症状よりもやや重症感があります。

ウイルスに好かれちゃう…こんな生活していませんか？

夜ふかしが大好き！



野菜は食べない



手洗いは簡単に



空気の入れかえなし



睡眠不足で居眠り



人混みによく行く



ふゆ おお した ひ ふ えん 冬に多い舌なめ皮膚炎

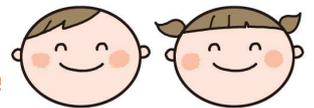
注意！！

みなさんは、くちびるがカサカサ乾燥したとき、つい舌でなめていませんか？くちびるをなめても一時的に潤うだけで、実際は、なめたときにくちびるについた液と一緒に、元々くちびるにあった水分も蒸発してしまうため、乾燥がひどくなります。



- ・くちびるをなめないようにしましょう。
- ・食後や寝る前に、ぬるま湯でぬらしたガーゼでくちびるや口の周りをやさしくふき、その上にワセリンなどの保湿剤をぬると予防になります。

いつもにこにこ笑っている人のところには、自然と福運がめぐってくる…という意味。



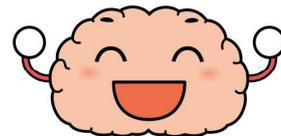
わら かど ふく き 笑う門には福来たる

たくさん笑うと、ウイルスなどと戦ってくれる「NK細胞（ナチュラルキラー細胞）」を活性化させ、体の免疫力をアップさせると言われています。笑うことで、気持ちも元気になります。誰もができる健康法です。ためしてみましよう！！

笑いの効果・・・

①免疫力アップ！

かぜや感染症にかかりにくくなる！



②脳の働きが活発に！

記憶力がアップし、色々な知識を吸収できるようになります。

③心と体をリラックスさせられる！

④筋力アップ！

笑っているときは心拍数や血圧が上がり、呼吸が活発となって酸素を使う量が増えます。そのため、内臓の体操になります。カロリーの消費量も多くなります。

⑤幸せを感じられる

～おうちのひととよみましょう～

すこやか



茨城町立石崎小学校
ほけんだより 臨時号！
平成28年1月15日(金)

インフルエンザが流行し始めました！！

近隣の学校で、インフルエンザによる出席停止者が出ています。学校でも感染予防に努めてまいりますので、ご家庭でもご協力をよろしくお願いいたします。

1. 毎朝、登校前の健康観察を引き続きお願いいたします。
2. 咳やくしゃみなどの症状があるときは、マスクを着用させてください。また、ご家族の中にこのような症状の人がいらっしゃる場合も、お子さんにマスクを着用させてください。
3. 目安として37.3℃以上の発熱と身体の痛み、咳や鼻水、咽頭痛などの症状がある場合は、学校を欠席し、病院を受診することをお勧めします。なお、受診をした際は、診断の結果を学校までおしらせ下さい。



出席停止期間について

「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児にあっては3日）を経過するまで」出席停止となります。

		発症日(0)	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目
解熱後1日目に	学校	発熱 	解熱 	解熱後1日目	解熱後2日目				解熱後2日たっても、発症後5日たないと登校できません。		
	出席停止	→							登校可能		
園	発熱 	解熱 	解熱後1日目	解熱後2日目	解熱後3日目				解熱後3日たっても、発症後5日たないと登園できません。		
	出席停止	→							登園可能		
解熱後3日目に	学校	発熱 	発熱 	発熱 	解熱 	解熱後1日目	解熱後2日目				
	出席停止	→							登校可能		
園	発熱 	発熱 	発熱 	解熱 	解熱後1日目	解熱後2日目	解熱後3日目				
	出席停止	→							登園可能		
解熱後5日目に	学校	発熱 	発熱 	発熱 	発熱 	発熱 	解熱 	解熱後1日目	解熱後2日目		
	出席停止	→							登校可能		
園	発熱 	発熱 	発熱 	発熱 	発熱 	解熱 	解熱後1日目	解熱後2日目	解熱後3日目		
	出席停止	→							登園可能		

※発熱した日を0日とします。
月曜日に熱が出たら翌日に解熱しても、火・水・木・金・土の5日間は出席停止です。

インフルエンザとは



インフルエンザウイルスがのどや気管支、肺で感染・増殖することによって発症する病気です。症状は、発熱（38～40℃）、咳や鼻水、くしゃみ、筋肉や関節など身体の痛みなどです。これが通常1週間くらい続きます。

☆バランスのとれた食事ですっかり栄養をとること
☆適度な運動をして抵抗力をつけること

これらを忘れずに実行しましょう！！

予防方法

1 手洗い

手は色々なものに触っているので、知らないうちにウイルスがくっついていられるかもしれません。石けんで泡立ててしっかりと洗いましょう。



2 マスクの着用

ウイルスが飛び散るのを防ぐことができます。また、喉を温めたり湿度を保つことができ、ウイルスが増えにくい状態になります。



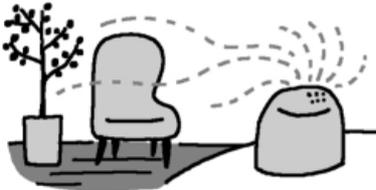
3 咳エチケット

マスクをしていない場合、咳をするときはティッシュやハンカチ、自分の腕で鼻や口を押さえ、ウイルスが飛び散らないようにします。



4 適度な保湿を

空気が乾燥すると、インフルエンザにかかりやすくなります。加湿器などを使って適切な湿度（50～60%）を保つようにしましょう。



5 外出を控える

インフルエンザが流行しているときは、人混みや繁華街への外出は控えます。やむを得ない場合にはマスクを着用しましょう。



6 予防接種

10月から受けられます。流行までに少なくとも1回はワクチンを受けておくと安心です。13歳未満は2回の接種が勧められています。



かかってしまったときは…

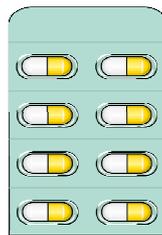
睡眠をしっかりとる、水分補給をすることが治療の基本です。早めに病院受診をし、抗インフルエンザウイルス薬を服用します。

冷やすと効果的なところ

- 首の周り
- わきの下
- 足のつけ根



お薬は、このようなものがあります！



タミフル

粉薬・カプセル



リレンザ



イナビル

吸入薬

すこやか



茨城町立石崎小学校
ほけんだより
平成28年1月12日(火)



あけましておめでとうございます。冬休みは楽しく過ごせましたか。いよいよ今年度の締めくくりとなる3学期がスタートしました。3学期の登校日は約50日です。充実した3学期を過ごすことができるように、一日一日を大切にしましょう。まだまだ寒い日が続きますので、引き続き、手洗い・うがいなど感染症予防に努めましょう。

1月の保健安全のめあて

- ・ 集団かぜを防ごう
- ・ 安全に気をつけて遊ぼう



職員 の健康目標

早寝、早起き、
ウォーキング。
西田弘子校長先生

草取りでからだを動かす。
稲田義弘教頭先生

毎日10800歩以上歩く！
安島孝博先生

今年の健康目標は何ですか？



スイミングとウォーキング。
千田恵子先生

週に2・3回、千波湖でrun。山登りも行って体力をつける。
大河由実先生

甘い物をひかえる。
郡司友子先生

バランスのとれた食事を心がける(野菜をいっぱい)。
高木正子先生

ダイエット！！
田中教太先生

早起き！
桧山龍樹先生

あいうべ体操。
大木圭子先生

ラジオ体操と2分間の筋トレを毎日。
藤咲はるみ先生

ガーデニングで心も身体もリフレッシュ！！
森田久美子先生

背筋ピーン！美しい姿勢を心がける。
潮田千晴先生

毎日5キロのジョギングと休日はサーフィンでリフレッシュ！
根矢明美先生

おうちヨガにチャレンジする。
福島亜衣先生

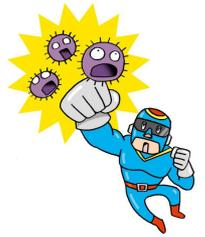
あなたの今年の健康目標は何ですか？お家の人と考えてみましょう。



感染症流行情報 (これらの感染症にかかった場合は、出席停止となります。)

人混みを避けること、手洗いうがいの徹底をお願いします！

- ・インフルエンザ：今年は、例年に比べ流行の始まりが遅れています。1月以降に流行が始まると予想されています。
- ・感染性胃腸炎：本校では、2学期に数名の児童が感染しました。全国的に、12月中旬頃から流行しています。
- ・おたふく風邪：全国的に流行しています。おたふく風邪はワクチン接種で予防することができます。



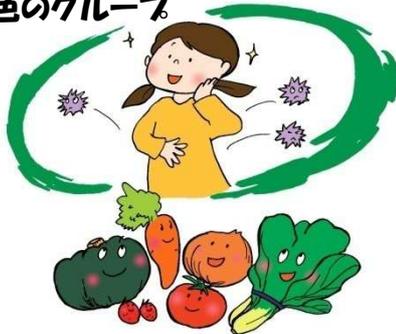
寒い冬を元気に過ごしましょう！！

バランスの良い食事を心がけましょう！

勉強や運動をする力になる
黄色のグループ



体の調子をととのえる
緑色のグループ



食事の中に、3つのグループの食品がどれくらい入っているか数えてみましょう！足りないものはないかな？

体を元気に大きくする
赤色のグループ



カルシウムは骨の成長にとっても大切な栄養素ですが、カルシウムだけでは背は伸びません。筋肉をつくるタンパク質や、カルシウムの吸収を助けるビタミンも大切。さらに、適度な運動で刺激を与え、骨を強くしていくことも大切です。嫌いなものでも少しずつ食べるようにしましょうね。

3つの首をあたためましょう！

人の体には、3つの「首」があります。「首」、「手首」、「足首」です。そして、この3つの「首」は、あたたかく過ごすための重要なポイント！人の体は、肩・背中・腕が冷えると寒さを感じます。そこで冷気が入り込まないように衣服やマフラー、手袋、靴下などで、この3点をおおうようにすると、保温性が良くなり、あたたかく感じられます。寒い時期は、体が冷えてお腹が痛くなる人が多いので、衣服の調節を工夫しましょう。



～おうちのひととよみましょう～

すこやか



茨城町立石崎小学校
ほけんだより
平成27年12月24日(木)



いよいよ、明日から冬休みですね。クリスマスやお正月など、楽しい行事がたくさんあります。人混みに出かける機会も多くなると思います。休み中も、しっかりと手洗い・うがいをし、かぜやインフルエンザの予防をしましょう！良い冬休みになりますように☆

2学期の 保健室利用状況

- けがによる来室は 157 件
- 病気による来室は 106 件

9月～12月までの
保健室利用状況です。

けがは、すり傷（39件）や打撲（45件）が多くみられました。1学期よりも、自分で傷口を洗ってから保健室に来る児童が増えてきました。すばらしいです！

また、内科的なものでは、疲労や睡眠不足による頭痛や腹痛、冷えやかぜなどによる気分不良が多く見られました。次の日に疲れを溜めないように、おうちでも規則正しい生活を心がけてください。



いのちの講演会を実施しました

12月16日(水)に、龍ヶ崎済生会病院の陳 央仁先生をお招きして、5年生の児童と保護者を対象に「いのちの講演会」を実施しました。産婦人科医の立場から、実際の赤ちゃんの写真や映像、ご自身の体験などをもとに、生命の尊さや素晴らしさを伝えてくださいました。

児童からは、「私たちが生まれたことは奇跡だと感じた」「前よりも自分のことを好きになれた」「家族に、産んでくれてありがとうと感謝を伝えたい」「お母さんが大変な思いをして、自分を産んでくれたことがよく分かった」などの感想が聞かれました。

保護者向けにも、茨城県の小中高生への調査データをもとにした貴重なお話をさせていただきました。それぞれのご家庭で、お子さんが生まれたときのこと、その時の保護者の方の気持ちなどを、お子さんと一緒に話す機会を作っていただくと嬉しいです。心に響く講演会になりました。参加していただいた保護者の皆様、ありがとうございました。



冬休みの健康生活

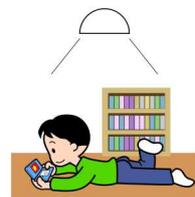
食べすぎ注意！！



夜ふかし注意！！



ゲームのやり過ぎ注意！



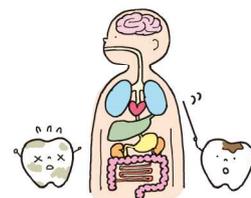
すすんで体を動かそう！



交通事故に注意！！



検査・治療へ行こう



お知らせ

①冬休み 健康カレンダーに記入をしましょう！

みなさんが、規則正しく、元気に冬休みを過ごせるように、保健室から冬休み健康カレンダーを配ります。毎日必ず書きましょう。新学期になったら担任の先生へ提出してください。

②体位測定があります！

1月6日（水）に、体位測定を行います。みなさんの1年間の成長を確認する良い機会です。体操服で測定をしますので、半そで・半ズボンを忘れずに持ってきてくださいね。

③治療済み証の提出をお願いします！（保護者の方へ）

健康診断の結果、病院受診をお勧めした人の中で、まだ受診・治療が済んでいない人がいます。先日、「歯科受診のおすすめ」「眼科受診のおすすめ」を再配付いたしましたので、ご確認ください。なお、治療が済んでいる場合は治療済み証を学校までご提出ください。

～おうちのひととよみましょう～

おこやか



茨城町立石崎小学校
ほけんだより（かぜ予防号）
平成27年12月7日（月）

最近、咳をしている人や熱で学校をお休みする人が増えてきました。気温が下がり、空気が乾燥すると、かぜやインフルエンザなどの感染症が流行します。手洗い・うがいやマスクでしっかり予防をしましょう。



お茶うがいをすすめます

水筒を用意して、積極的にお茶うがいをしましょう！

お茶を水筒に入れて、学校に持たせてください。（砂糖は加えないでください。）

★やけど防止のため、温度は少しぬるめにしてください。

★毎日新しいお茶を持たせるなど、衛生面には十分に注意をお願いします。

お茶でうがいをすると、カテキンがインフルエンザウイルスの表面にあるギザギザした突起物にかぶさり、ウイルスがのどの粘膜の細胞にとりつくのを防ぐといわれています。どの型のインフルエンザにも効果があり、かかってしまったからの悪化防止にも有効ということです。

水筒を忘れたときは、水道水でのうがいを指導します。

毎朝の健康チェックをお願いします



ご家庭でも、引き続き体調を確認してからの登校をお願いいたします。

健康なうんちがでたかな？



食欲はあるかな？



よく眠れたかな？



熱はないかな？



吐き気はないかな？



咳エチケットにご協力をお願いします

感染防止のため、咳が出るときには、必ずマスクをさせてくださるようお願いいたします。

すこやか



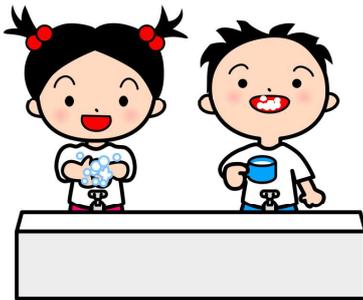
茨城町立石崎小学校
ほけんだより
平成27年11月26日(木)

感染症に注意をしましょう！

寒さむくなってくると、かぜやインフルエンザにかかり、体調たいちようを崩くずす人ひとが増えてきます。
予防方法よぼうほうほうをおぼえて、実践じっせんしてみましょう。

感染症の予防方法

手洗い・うがいをする



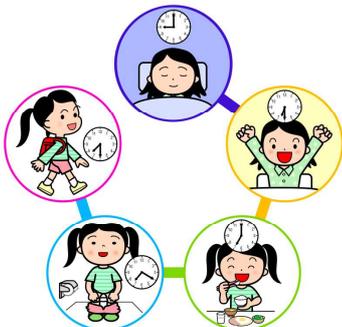
外そとから家いえや学校がっこうの中なかに入ったときや、トイレから出たあと、食事しょくじの前まえなど、こまめに手洗い・うがいをしましょう。

予防接種を受ける



予防接種よぼうせつしゅは、感染症かんせんしやうを予防よぼうし、もしかかってしまっても軽い症状かるいしょうじやうで済むなどの効果こうかがあります。

規則正しい生活をする



規則正しい生活きそくただいせいを送り、感染症かんせんしやうに負けない体からだづくりをしましょう。

ハンカチは自分のものを使う



手を洗ったら、きれいなハンカチで手をふきましょう。友達ともだちに借りるのではなく、自分のハンカチじぶんを使いましょう。

“かぜ”と“インフルエンザ”のちがい

重めのかぜと軽めのインフルエンザは症状が似ており、医師でも判断が難しいといわれています。症状は似ていても、治療方法はちがうので、それぞれの特徴を知り、自分がかかったときに、きちんと症状を伝えられるようにしておきましょう。

症状の出方

かぜ 鼻やのどから症状が始め、ゆるやかに悪化する。
インフルエンザ 全身に症状があらわれ、急激に悪化する。

かぜ



熱

かぜ 37～38℃未満の熱が出ることが多い。
インフルエンザ 38℃以上の高熱が出ることが多い。

体調の変化

かぜ くしゃみ、鼻水、鼻づまり、のどの痛み。
インフルエンザ 足腰の関節に強い痛みを感じる。悪寒など。



インフルエンザ

登校の目安

かぜ 熱が下がり、全身状態が良ければ登校できる。
インフルエンザ 発症後5日間経過し、なおかつ、熱が下がってから2日間経過するまで登校できない。

© 少年写真新聞社 2015

欠席0名の日数が、47日になりました！

これからも元気に学校に来てくださいね。



お知らせ(保護者の方へ)

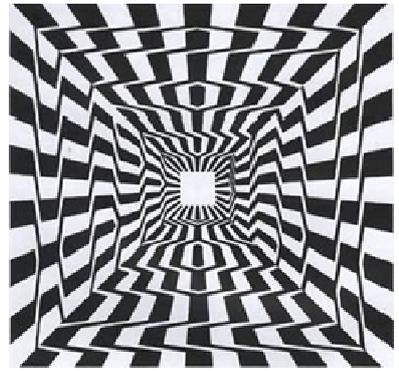
12月16日(水)に「いのちの講演会」を実施します。

本校で、龍ヶ崎済生会病院の陳 央仁先生をお招きして行います。ここ数年、青少年の自殺が社会問題になっていますが、この機会に生命の大切さについてご家庭で話し合う機会にしたいと考えています。

対象は5年生の児童と保護者、学校保健委員の方ですが、ご都合がつく方は参加できますのでぜひお越しください。

①の図、どんな風に見えましたか？

ぐにやぐにやした四角形がいくつもあるように見えますが、実は、どの四角形も辺は直線（まっすぐな線）で描かれています。



色えんぴつやペンで、四角をなぞってみよう！まっすぐな線が描けるはず…

②の絵には、何が描かれているかわかりましたか？

「後ろを向いている女の子」や「おばあさんの横顔」に見えます。どちらも見えましたか？

実験してみよう！！

①両手で直径5センチほどの輪をつくり、鼻先30センチ程度に固定して、5メートルはなれた景色や物をその輪の中に入れて両目で見ます。

②輪をそのまま保ち、左目を閉じる（右目だけで見る）とき、輪の中の景色が大きくずれるかどうかをチェックします。

③②と同じように、今度は右目を閉じる（左目だけで見る）とき、輪の中の景色が大きくずれるかどうかをチェックします。

	輪の中の景色のずれかた（両目で見たとときの違い）
右目だけで見たとき	
左目だけで見たとき	

「ずれて見えた」、
「変わらなかった」
など、実験の結果を書いてみよう！

この結果からわかること…

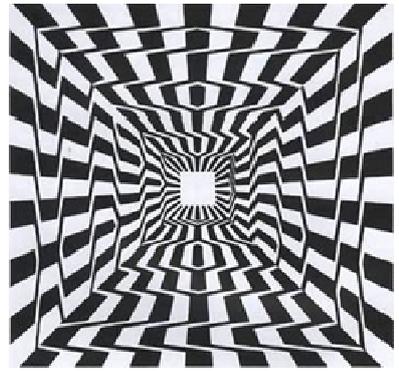
- ・あなたの「利き目」がわかります。手に「右利き」「左利き」があるように、目にも使いやすい方（よく使っている方）があるのです。
- ・たとえば右目だけで見たとき、輪の中の景色が両目で見たとときとあまり変わらなければ、右目があなたの「利き目」です。その場合、左目で見たとときには輪の中の景色が大きくズれるはずですよ。
- ・望遠鏡や顕微鏡をのぞくとき、「利き目」の方を使うと見やすいといわれています。試してみよう！！



これからも目を大切にしましょう☆
視力検査でB以下という結果で、まだ病院を受診していない人は、早めに診てもらいましょう。

①の図、どんな風に見えましたか？

ぐにやぐにやした四角形がいくつもあるように見えますが、実は、どの四角形も辺は直線（まっすぐな線）で描かれています。



色えんぴつやペンで、四角をなぞってみよう！まっすぐな線が描けるはず…

②の絵には、何が描かれているかわかりましたか？

「後ろを向いている女の子」や「おばあさんの横顔」に見えます。どちらも見えましたか？

実験してみよう！！

①両手で直径5センチほどの輪をつくり、鼻先30センチ程度に固定して、5メートルはなれた景色や物をその輪の中に入れて両目で見ます。

②輪をそのまま保ち、左目を閉じる（右目だけで見る）とき、輪の中の景色が大きくずれるかどうかをチェックします。

③②と同じように、今度は右目を閉じる（左目だけで見る）とき、輪の中の景色が大きくずれるかどうかをチェックします。

	輪の中の景色のずれかた（両目で見たときとの違い）
右目だけで見たとき	
左目だけで見たとき	

「ずれて見えた」、
「変わらなかった」
など、実験の結果を書いてみよう！

この結果からわかること…

- ・あなたの「利き目」がわかります。手に「右利き」「左利き」があるように、目にも使いやすい方（よく使っている方）があるのです。
- ・たとえば右目だけで見たとき、輪の中の景色が両目で見たときとあまり変わらなければ、右目があなたの「利き目」です。その場合、左目で見るときには輪の中の景色が大きくズれるはずですよ。
- ・望遠鏡や顕微鏡をのぞくとき、「利き目」の方を使うと見やすいといわれています。試してみよう！！



これからも目を大切にしましょう☆
視力検査でB以下という結果で、まだ病院を受診していない人は、早めに診てもらいましょう。

すこやか



茨城町立石崎小学校
ほけんだより
平成27年9月1日(火)



夏休みがおわり、2学期がスタートしました。楽しく充実した休みを過ごせたでしょうか？クーラーの効いた部屋で快適に過ごし、体がなまってしまった・・・なんてことはないですか？学校モードに生活を切り替え、学習・運動など頑張っていきましょう！！

もうすぐ運動会！！



運動会の練習が始まると、けがが起こりやすくなります。自分でできる応急手当の方法を知っておきましょう。また、けがを防ぐために、太ももやふくらはぎなどのストレッチをよくしておきましょう。血流がよくなり筋肉痛の予防にも効果的です。運動した後はゆっくり休んで、運動会で力が発揮できるように頑張してほしいと思います。

▼▼▼応急手当の基本は同じ・RICEと覚えよう▼▼▼

<p>Rest 動かさない</p> <p>症状の悪化を防ぎます。</p>	<p>Ice 冷やす</p> <p>血流を抑え、内出血や炎症を最小限にします。</p>	<p>Compression 押さえる</p> <p>内出血や炎症を抑えます。強く押さえずすぎないこと。</p>	<p>Elevation 高く挙げる</p> <p>ケガの部分を、心臓より高くすることで、はれを抑えます。</p>
---	--	---	--

骨折など、より重いケガをしている場合もあるので、必ず一度は医療機関に受診しましょう。

運動の前には

- ・朝ごはんをしっかり食べる
- ・つめを切っておく
- ・ウォーミングアップをする

運動中は

- ・水分をこまめにとる
- ・途中に休けいを入れる
- ・具合が悪くなったら無理をしない

運動のあとは

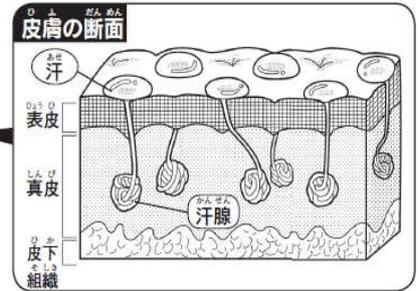
- ・ストレッチをする
- ・早めにねる

体のせいけつについて考えよう!!

汗はどこから出ているの？

皮膚は「表皮」「真皮」「皮下組織」の3層に分かれていて、真皮には「汗腺」とよばれる体内の水分を汗として皮膚の表面に出す細長い管があります。

体内の水分が汗腺から皮膚の表面に出て汗となり、暑さで蒸発する際に、体の熱も奪われて、体温が下がります。特に気温が高くなると、汗をたくさん出して蒸発させることで、体温が上がるのをおさえています。



汗やあかをそのままにしていると・・・

汗やあかが皮膚に残っていると、汗を出す汗腺をつまらせてしまうことがあります。汗腺がつまると、皮膚の中に汗がたまって炎症をおこし、皮膚がポツポツと赤くはれて、強いかゆみが出ます。これが「あせも」です。

また、汗やあかはそのままにしていると強いにおいを出して、悪臭の元になります。



たいさくほうほう 対策方法は・・・

①ハンカチやタオルで
汗をこまめにふく！



②こまめに着替えをしよう！



③体をしっかり洗おう！



- 夏休み中のけが・病気の調査表をお配りしました。夏休み中の感染症やけがの状況等を2学期の指導に生かしていきたいと思っております。必要事項をご記入の上ご提出をお願いいたします。
- 夏休み中にむし歯などの治療が済んだ場合は、「治療済み証」をご提出ください。
- 熱中症対策のため、引き続き水筒を持たせてください。

すこやか



茨城町立石崎小学校
ほけんだより
平成27年7月13日(月)

もうすぐ夏休みです！！

夏休みを楽しく充実させるためには、規則正しい生活を送ることがとても大切です。また、事故にあわないように十分に注意をし、思い出をたくさんつくって下さいね。

夏休みも健康的な生活を！！

① 毎朝決まった時間に起きよう！

朝起きるのが遅くなると、夜眠れず夜ふかしになり、さらに翌日起きるのが遅くなり、生活のリズムがくずれてしまいます。起きる時間を決めて、実行しましょう。



② 毎日朝ごはんをしっかり食べよう。

時間に余裕のある夏休みのうちにバランス良く食べる習慣をつけましょう。パンだけ、ヨーグルトだけではなく、2種類以上の食品を組み合わせさせて食べましょう。



③ 寝ている時間も体のためには大切な時間☆

昼間経験したことや学習したことは、寝ている間に整理されて記憶されます。ただ「動いていない」のではなく、体や心を休息させてメンテナンスする、大切な睡眠時間。しっかり確保しましょう。



④ 体を動かそう。

体を動かして遊んだり、運動をしたりすると、体がほどよくなつて、夜は早めにねむくなります。テレビやゲームはねむれなくなるので、ほどほどに。

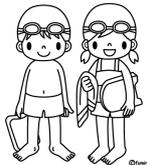


水の事故に注意しましょう！！

川や海へは大人と
でかけること



子どもだけで水に入り、
遊ぶことはやめる



必ず天気を確認する
こと



禁止区域には入ら
ないこと



ひまんよぼう せいかつ ころろ
肥満予防 こんな生活を心がけよう!

本校は、県・全国の平均と比べて肥満傾向の児童が多いです。特に、9月の身体計測で体重が急に増えてしまうことがあるので、夏休み中の生活には注意してほしいと思います。家庭での過ごし方、食生活を見直してみましょう。

①よくかんで食べましょう!

満腹中枢が刺激され食べ過ぎを防げます。

1口30回が目標です。

まんぶくだ!!



②間食のとりすぎに注意しましょう。

スナック菓子などはお皿にとりわけて量を把握しましょう。



おやつ目安は200kcalまで!
 ポテトチップなら袋半分弱です。

③3食しっかりと食べましょう!

食事をぬいたりまとめてたくさん食べたりすると、エネルギーが使われにくくなり、太りやすくなります。



旬の野菜をとり入れてバランス良く食べましょう!

④外で遊ぶ時間をとりましょう。

家の中でのゲームやテレビだけでは運動不足です。体を動かす遊びをしましょう。



夜もぐっすり眠れます。

1学期の保健室

4月7日～7月10日までの保健室利用状況です。

すり傷や打ぼくなど、けがによる来室は...

163 件

頭痛や腹痛など、内科的な症状による来室は...

80 件

欠席者0名の日数が

20日

になりました!
 (7月10日現在)



みなさん2学期も元気に学校に来てくださいね!

保護者の方へのお願い

歯科健診・視力検査等で異常が見つかった人の中で、まだ治療が済んでいない人がいます。放っておくと、症状がさらに進行し、治療に時間がかかってしまったり、痛い思いをすることになります。夏休みを利用し、早めに治療を受けていただくようお願いいたします。なお、治療が済んでいる場合は必ず治療済証を学校までご提出ください。



すこやか



茨城町立石崎小学校
ほけんだより
平成27年6月10日(水)



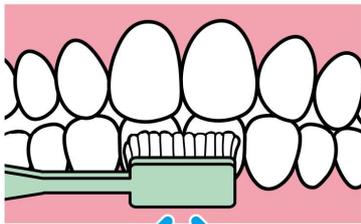
5月下旬から現在にかけて、「せき・発熱」の症状が出ている児童が見られます。学校生活に慣れてきた今、体のつかれが出やすい時だと思えます。十分な睡眠、バランスのとれた食事、手洗い、うがいなど基本的な生活習慣の見直しをしましょう。

しっかりと歯みがきをしよう!

歯科検診の結果、歯垢がついている(みがき残しのある)児童が多く見られました。歯みがきをしていても、歯によごれが残っているはむし歯を予防することはできません。



小学生の時期は、乳歯(子どもの歯)から永久歯(大人の歯)へはえかわる大切な時期です。正しい歯みがきの仕方を見習って、むし歯ゼロを目指しましょう。



こきざみに動かす



毛先を使う



デコボコしている所は特にいていない

熱中症の予防について

体が暑さにまだ慣れていないこの時期、熱中症にならないように予防をしっかりと行いましょう。

【熱中症対策】

- ・ぼうしをかぶる
- ・通気性の良い服装をする
- ・水分と塩分を補給する
- ・教室は風通しをよくする
- ・日陰で風通しの良いところで休む



朝起きたとき、お風呂上がり、休み時間など、1日の中で時間を決めてコップ1~2杯の水分をとる習慣をつけておくと、無理なく水分を補給することができ、脱水症状が出るのを防ぐことができます。朝食で味噌汁などをとるのも、水分と塩分の補給ができるのでおすすめです。

すいえいがくしゅう

水泳学習がはじまりました

げんき たの すいえいがくしゅう と く けんこうかんり あんぜんかんり たいせつ
元気に楽しく水泳学習に取り組むためには、健康管理と安全管理が大切です。

けんこうかんり 健康管理

いえ あさ けんこう おこな
・家で朝の健康チェックをしっかりと行ってください。

ねつ はありますか？ め あか 眼は赤くないですか？
みみ いた 耳は痛くないですか？ せき はなみず で 咳や鼻水は出ていませんか？ など



かんせんしゅう ちゅうい
・感染症に注意しましょう。

いんとうけつまくねつ (ねつ) 咽頭結膜熱（プール熱）

- * プールで感染することが多い感染症です。
- * 症状は、38～39度の発熱、のどの痛み、目の充血や目やに（結膜炎）などです。
- * 予防方法は、プールのあと、体や目をよく洗うこと、タオルの貸し借りをしないことです。

てあしくちびょう 手足口病

- * 手のひらや足の裏、口の中に周囲が赤くて真ん中が白い発疹ができる感染症です。
- * 発疹が水泡になる場合があります、この水泡に触ることによって感染します。
- * 予防方法は、石けんを使った手洗いをする事です。

りゅうこうせいかくけつまくえん 流行性角結膜炎（はやり目）

- * 結膜充血やまぶたの主張、異物感、流涙、めやに、耳前リンパ節腫脹などの症状が出ます。
- * 予防方法は、手洗いをする事、タオルの貸し借りをしないことです。

ようれんきんかんせんしゅう 溶連菌感染症

- * のどの痛みや頭痛、吐き気、発熱などの風邪のような初期症状があります。
- * 舌の表面に赤い発疹ができ、のどや口内が赤く腫れます。
- * 予防方法は、手洗い・うがいをする事です。

保護者の方へのお願い

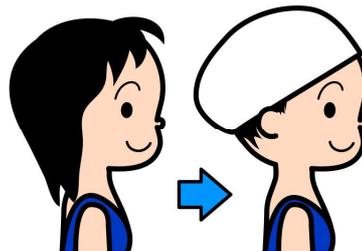
上記の4つの感染症は、出席停止になります。出席停止になった場合には、「出席停止届け（学校からお渡しします）」を学校に提出する必要があります。病院で診断を受けましたら、学級担任に報告をお願いいたします。

十分に休養をとり、症状が改善し、医師から登校の許可が出ましたら登校させるようにしてください。

あんぜんかんり 安全管理



みじか き
つめは短く切りましょう



け すいえいぼう なか
かみの毛は水泳帽の中に
しっかりと入れましょう



とも
友だちとふざけたり、プール
サイドを走ったりしない

すこやか



茨城町立石崎小学校
ほけんだより
平成27年4月15日(水)

気持ちも新たに新年度がスタートしました。新しいことがいっぱいの4月。学校全体がワクワクとドキドキで満ちあふれています。

今年度、保健室を担当いたします養護助教諭の潮田千晴です。児童のみなさんが笑顔で楽しく学校生活を送れるように、心と体の健康をサポートしていきます。

保健だより「すこやか」には、健康診断の予定や感染症についての情報など、児童のみなさんと保護者の方にお伝えしたいことを書いていきます。わかりやすく、学びを得られるようなお便りを作れるように頑張ります！ぜひ、読んでみてください。



健康診断の予定

尿・ぎょう虫卵検査

4月17日(金)提出

全学年

(ぎょう虫卵は1~3年)



内科検診

5月7日(木)

1年・2年・3年

5月8日(金)

4年・5年・6年



視覚検診

5月14日(木)

心臓検診

5月27日(水)

1年



歯科検診

5月19日(火)

全学年



4月の保健安全のめあて

☆自分の体をよく知ろう。

☆決まりを守り、安全に登下校しよう。

今年度お世話になる校医の先生です。

学校医 高山 徹 先生 (高山小児科)

学校歯科医 長谷川 弘道 先生 (はせがわ歯科医院)

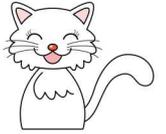
学校薬剤師 小倉 昌久 先生 (アルファーム薬局)



保健室の利用と応急処置について

保健室は、こんなときに利用しましょう♪

- ①けがをしたときや体調が悪いとき
- ②体のことについて知りたいとき
- ③悩んでいることや相談したいことがあるとき



保健室で行う応急処置とお約束

内科的な場合（発熱・腹痛・頭痛・気分不良のときなど）

1. 副作用や薬品によるアレルギー症状防止のため、内服薬（かぜ薬、痛み止め）をだすことはできません。

2. 電子体温計で検温します。

- ・平熱のとき … 教室で授業を受けます。
- ・37℃～37.4℃ … 保健室で休養し、再度検温・問診をします。
- ・37.5℃以上 … 保護者の方に迎えに来ていただきます。



3. 脈拍数を測定します。

脈拍が早い、弱いなどの場合、または心臓部位の痛みや苦しさなどがある場合は受診をおすすめします。（保護者の方に迎えに来ていただきます。）なお、緊急の場合には救急車を要請いたします。

外科的な場合（捻挫・骨折・眼や頭部の打撲・やけどなど）

1. 担任や養護助教諭が負傷を確認し、応急処置にあたります。

2. すり傷や切り傷で、傷口が深く広範囲の場合、または裂傷、捻挫、打撲、骨折の疑いがある負傷など、応急処置の範囲を超える負傷は専門医に受診し、治療を受けます。（保護者の方に連絡をとり、保護者付き添いで受診していただきます。）

3. 負傷して医師に受診しない場合でも、負傷の原因、部位、程度などをご家庭に担任や養護助教諭より連絡します。



※保護者の方へ

お子さんを早退させる場合は、必ずお迎えに来ていただきます。児童1人で早退させることはありません。ご協力をお願いいたします。