

えがお

上尾市立尾山台小学校保健室

ほけんだより（家庭数配付）

令和6年 12月4日 No. 8



12月の保健目標「風邪を予防しよう」



12月10日（火）の1000m走記録会に向けて、RunRunタイムがはじまりました。当日、自分の力を出し切れるように、頑張りましょう。そのために、体調管理をしっかりと早寝・早起き・朝ごはんの基本をしっかりとおさえ、本番に備えてくださいね。

1000m走記録会の練習・当日の健康管理について

朝ごはん

朝ごはんは、パワーの源です。集中力がアップするのでけがの防止にもつながります。

すいみん

すいみん不足は、体調不良やけがの原因にもなります。

手足の爪

けがの防止になるので、手や足の爪は、切っておきましょう。

目標をもって

「最後まで走りきる」「タイムを縮める」など自分なりの目標をもって自分のペースでがんばってほしいです。



ハンカチ・タオル

汗をふくためのハンカチやタオルを持ってきましょう。汗をかいたままと、体が冷えて風邪をひいてしまいます。

無理をしない

体調をチェックし体調が悪い時は、無理をしないようにしましょう。けがをした時も、無理をせずに先生やお友達に知らせてください。

はき慣れた運動くつ

自分の足のサイズに合った、はき慣れた運動くつをはきましょう。

筋肉痛ってなんだろう？

運動後、24～48時間後に筋肉痛という足の痛みがおこることがあります。筋肉は、運動などで傷つくと、修復する際に炎症が起り、痛みが出ます。筋肉痛になりやすいのは、普段あまり運動していない人やしっかりストレッチができていない人です。運動前、運動後は、筋肉痛にならないようによくストレッチをしましょう。血流がよくなって筋肉が柔らかくなって、疲れが早くとれます。



☆冬休みに「歯みがきカレンダー」・「歯ピカテスト」に取り組もう！

冬休み中に「歯みがきカレンダー」と「歯ピカテスト」を実施します。大切な歯を守るためには、毎日の歯みがきが欠かせません。…ですが、学校がある日には1日3回欠かさず歯みがきをしている人も、休み中は、歯みがきを忘れることが多くなるようです。特にお昼の歯みがきを忘れがちです。毎日「歯みがきカレンダー」をつけて、歯みがき習慣を身につけましょう。歯みがきカレンダーは、5・6年生の保健・環境委員のみなさんがすてきな絵を描いてくれたので楽しみにしててください。また、「歯ピカテスト」も実施します。チェックカード、歯垢染め出し錠を配付しますので、冬休みの間にお家で実施してください。

保護者の方へ



☆冬休みは、治療のチャンス！です。

今年見つかったむし歯の治療は済んでいますか？歯は一生ものです。乳歯のむし歯や要注意乳歯でも、その後に生えてくる永久歯に影響します。むし歯は、そのままにしても治りません。気持ちよく新年を迎えるためにも、今年中の治療をおすすめします。

☆日本スポーツ振興センター災害共済給付制度について

学校の管理下でケガをした場合は、上記制度の対象となります。病院で治療を受けた場合は、保健室までご連絡ください。

☆1年生～5年生に食物アレルギー疾患の調査を配付します。

新年度に向けて確認調査を行います。給食での管理・配慮を希望する場合は、専門医を受診してください。管理・配慮をすることになった場合には、「学校生活管理指導表」をお渡ししますので、担当医師に記入してもらって提出してください。

今学期も保護者の皆様には、本校の保健活動にご協力、ご支援いただきありがとうございます。来学期もよろしくお願いいたします。

予防策は事前に検討

帰省中の子どもの事故

年末年始はお子さんを連れて帰省するというご家庭も多いと思います。子どもたちは好奇心旺盛。いつもと違う環境で思わぬ事故が起こることも。

- ★電車のなかでドアの戸袋に腕を巻き込まれた
- ★ストーブの上で手をついてやけどした
- ★親戚の吸っていたタバコの吸い殻を誤飲した
- ★アレルギーのある食品を食べてしまった

周りの大人が目を離さないことはもちろん、事前に帰省先の方々と相談して、子どもの手の届く範囲に危険なものは置かないなどの予防策をとるのも大切です。楽しい時間が過ごせるよう、環境を整えてあげてください。