

令和4年9月30日(金)
 足立区立本木小学校
 校長 藤田 暁美
 養護教諭 星野 恵美

コロナ以外の感染症にもご注意ください

朝・夜は涼しくなってきました。季節の変わり目は体調を崩す人が多く、お休みする児童が増えています。これからの季節は、コロナだけでなく、胃腸炎やインフルエンザの流行も懸念されます。手洗いや、生活習慣を整えるなど、引き続きの感染症対策をお願いいたします。

ほげんもくひよう
10月の保健目標
 めたいせつ
目を大切にしよう

10月の保健行事

検査内容	日にち	曜日	対象学年	注意事項
5年生宿泊前検診	19	水	5年生	検温表を忘れずに持参。
脊柱側弯検査	20	木	5年生 一部6年生	体育着着用。 髪が肩まである場合は結んでおく。
秋季歯科検診	27	木	全学年	朝の歯磨きを忘れずにしてください。

■身体測定の結果をお配りしています■

身長：「身長が伸びない」といった場合、多くは遺伝や体質ですが、中には生活習慣の乱れ、ストレス等精神的なもの、病気などが考えられます。少しでも心配なことがあれば、一度医療機関でご相談ください。

体重：肥満がみられるときに、すぐに異常がでることは少ないですが、将来的に生活習慣病(糖尿病や高血圧症、脂質異常症)のリスクが高くなります。肥満や、急なやせは、病気が隠れていることもあります。気になる点があれば早めに受診することをおすすめします。

■虫歯の治療はお済ですか？■

27日に歯科検診があります。春の検診で治療が必要だった人は、治療が完了していますか？虫歯は自然に治りません。放っておくと進行します。また、「虫歯は全身病」とも言われ、全身の様々な病気につながる事が研究で明らかになっています。虫歯(う歯)がある場合は早めに治療にかかりましょう。

どうする？ 目にゴミが入ったとき



かくまくを傷つけないよう
絶対にこすらない



小さいゴミはゆっくり
まばたき(涙で流す)



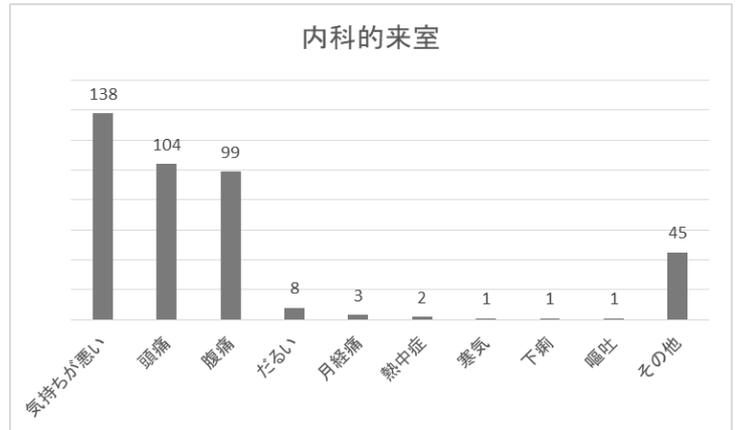
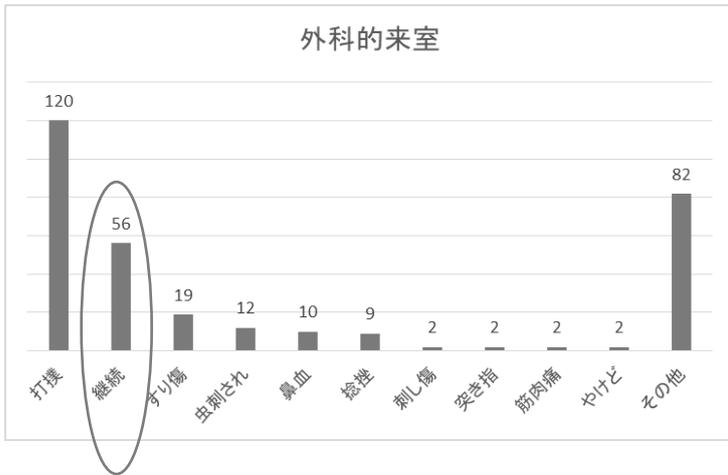
洗面器に水をはって
目をパチパチする



とれないときは、
眼科医院を受診

ぜんき ほけんしつりよう ようす
前期の保健室利用の様子 (4月～9/22)

ないかてきらいしつ げかてきらいしつ た らいしつ
内科的来室…のべ402人 外科的来室…のべ327人 その他の来室…のべ132人。



げんじてん らいしつ なか まが か だ そうだん ふく
 現時点で、のべ **861人** の来室があります。「その他の来室」の中には、着替えの貸し出しや、相談などが含まれます。

げかてき らいしつ けいぞく かてい けが ぜんじつ けが てあ らいしつ
 外科的な来室で2番目に多いのは「継続」(家庭での怪我や、前日までの怪我の手当て)による来室です。
 ほけんしつ どうじつがっこう お けが たい きゅうきゅうしよちてき たいおう おこな
 保健室では、当日学校で起きた怪我に対し、救急処置的な対応のみ行っています。ご家庭での怪我の手当てや、
 ぜんじつ けが けいぞく たいおう げんそくおこな りようしよ
 前日までの怪我の継続の対応は原則行いませんので、ご了承ください。

9月の保健指導

身体測定時に、各学年に保健指導を実施しました。

杉の子学級… プライベートゾーン	4年生… げんき のう ふう かた 元気な脳の作り方
1年生… すいみんについて	5年生… いら をコントロールしよう
2年生… プライベートゾーン	6年生… エイズについて
3年生… ゲーム脳について	(イラストは指導スライドの一部です)

こんな症状が…

- ◎ぼーっとしている。
- ◎笑うことが少なくなる。
- ◎おしゃべりが楽しくない。
- ◎忘れっぽい。
- ◎落ち着きがなく、集中力が続かない。
- ◎がまんが出来なくなる。

新しい皮膚を育てるためには

- ・いろいろなことを実際に経験すること
- ・考えること
- ・ずいみん、食事などの生活習慣を整えること

ゲーム・スマホはどうだろう？

指の動きを早くするために、前頭葉を使わずに行っている。

↓

・前頭葉が育たない！！

早くねるためには

テレビやゲームなどのつよい光を見ない → へやをくらくする

ゆっくりお風呂に入る

スクールカウンセラー来校日のお知らせ【10月～1月】

みなみぐち せんせい 南口先生(木) 9:30～16:30	10月⇒6日・13日・20日・27日 12月⇒1日・15日・22日	11月⇒10日・17日・24日 1月⇒12日・19日・26日
かわい せんせい 河合先生(金) 9:00～17:30	10月⇒7日・14日・21日・28日 12月⇒2日・9日・16日	11月⇒4日・11日・18日・25日 1月⇒13日・20日・27日

そうだん よやく たんにん ようごきょうゆ ほしの れんらく
 相談の予約につきましては、担任または養護教諭 星野までご連絡ください。☎03 (3890) 7201