

ほけんだより 12月

R4.12.1 No.8 新座市立栗原小学校 保健室

今年もそろそろ終わりに近づいてきました。みなさんにとって、今年はどうな一年でしたか。

さて、もうすぐ冬休みがやってきます。寒さも厳しくなるので、体調を崩さないよう、生活リズムを整えるようにしてください。

また、朝は大変冷え込みます。朝食に温かいものをプラスすることをお勧めします。

～今月の予定・お知らせ～

- ★12/9（金）スマホ・ケータイ安全教室 3・4年
- 12/16（金） // 5・6年
- // 学校保健委員会 10：35～11：45

※参加希望の場合は、3校時（10：35～11：20）に実施する6年生のスマホケータイ安全教室にご参加ください。（体育館玄関入口からお入りください。）その後、スマホについてご家庭で困っていることへの対処法や安全対策について担当者からアドバイスをさせていただきます。参加希望の方は、先月配付した通知文書にご記入の上、ご提出ください。もし紛失してしまった場合は、連絡帳にその旨をご記入ください。

★むし歯の治療をしていない方は冬休みを利用して歯科医院で治療・相談をしてください。また内科健診や耳鼻科健診、尿検査等で精密検査の必要があるお子さまには個別で通知しておりますが、その受診結果を学校にお知らせくださいますようお願いいたします。

★2学期の発育測定の結果を通知表と一緒にお渡しします。お子さまの成長をご確認ください。また、その用紙はご家庭で保管してください。

★冬休みに向けて「歯みがきカレンダー」を配布します。記入のうえ、3学期の始業式（1月10日（火））に担任へ提出してください。

新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行が懸念されています！

突然の発熱、のどの痛み、咳等の症状が出た場合、小学生以下のお子さまは、かかりつけの小児科医に連絡・相談をしてください。

12歳以上65歳未満の基礎疾患のない方は、患者さんが多く発生した場合、すぐにかかりつけ医に受診できない可能性があります。ご自宅で速やかに確認・療養ができるよう抗原検査キット・解熱鎮痛剤を予めご準備ください。
＜厚労省より＞

下着を着ましょう♪

～下着のはたらき～

■汗を吸着する・保温する
汗を吸着して、ムシによる不快感を軽減してくれます。

■洋服の刺激から肌を守る
洋服のタグや、毛・アクリルなどの繊維のチクチクが気になる子には、下着を着せましょう。肌への刺激が少なくなり、不快感も軽減されます。

■肌を清潔にする、ニオイ予防
肌着には汗や皮脂を吸着してくれる作用があります。毎日洗濯された状態の下着に着替えることで、いつも肌は清潔な状態に保たれます。

保健室に体を丸めて、「寒いです・・・体調悪いです。」と入室する子がいます。そのようなお子さんは下着を着ていないことが多くあります。下着の大切さについてもう一度考えてみましょう！

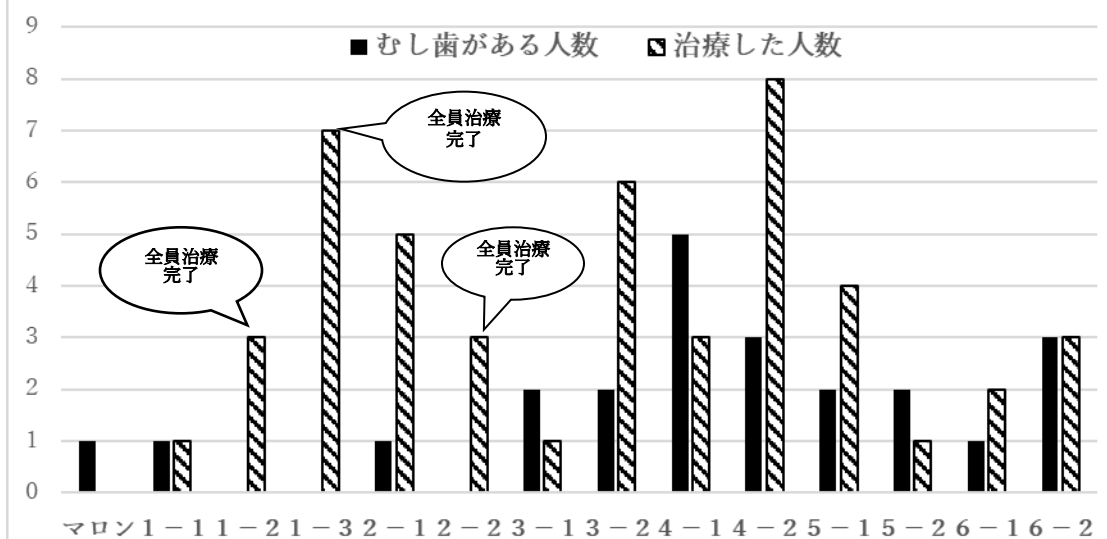
～下着選びのポイント～

■やわらかいものを選ぶ
洗濯を繰り返して硬くなった繊維は汗の吸収率だけでなく肌触りも低下するため子どもの肌に負担をかけてしまいます。子ども用下着は洗濯しても繊維が硬くなりにくい生地を選びましょう。

■しめつけず動きやすいものを選ぶ
子どもは全身を使って遊びます。目の前の遊びに精いっぱい集中できるよう、体をしめつけ過ぎず自由に動き回れる下着を選びましょう。伸縮性があり適度に体にフィットする生地の下着なら、動いてもしめつけられたり引っ張られたりするような違和感が少ないので快適に過ごせます。

■ムシにくい素材を選ぶ
子どもはよく汗をかきます。汗をよく吸いムシにくいものを選びましょう。

むし歯の治療状況



先月は3名の児童が治療を終えました。未治療の児童には、再度治療の勧めを配付します。ご確認ください。むし歯ゼロまで、あと23名です。冬休みを利用して、歯科医で治療・相談をしてください。