

ほけんだより6月

R2.6.26

館林七小

保健室



梅雨の季節です。近頃は暑かったり寒かったりと、気温差が大きく、体調を崩しやすい日が続いています。衣服の調節をしたり、汗をかいた時にはタオルでふいたり、体調管理を心がけましょう。また、今週からは普通授業が始まり、疲れがたまると感じます。夜はゆっくり休んで、疲れをとるようにしましょう。

ほけんもくひょう 6月の保健目標

- かんせんよぼう こころ
・感染予防を心がけよう！
- せいけつ こころ
・清潔を心がけよう！
- は せいけつ
(歯の清潔も)



☆歯の清潔について☆



コロナ対策のため、しばらくの間学校での歯みがきは中止しています。その分ご家庭で、ていねいな歯みがきを心がけていただければと思います。とくに、夜寝る前の歯みがきが重要と言われています。家族みんなで歯みがきタイムを設定するなど、楽しんで歯みがきできるといいですね☆

また、例年4月に行っていた歯科検診も2学期以降に延期となり、子どもたちの現在の歯の状況が心配されます。ぜひご家庭で、時々お口の中をのぞいて、歯の状況を確認してあげるといいですね☆

☆手の清潔について☆

先日、手洗いについて保健委員会からアンケート調査を行いました。今回はその結果を報告させていただきます。みなさんは手の清潔について意識できていますか？

質問1. あなたは、手を洗う時に石けんやハンドソープを使いますか？



質問2. あなたは、手を洗った後に、ハンカチを使って手をふいていますか？

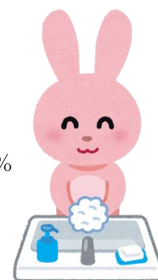


質問3. あなたは、毎日学校にハンカチを持ってきましたか？



質問4. あなたは、どのタイミングで手を洗っていますか？

①給食の前	②外から戻ったとき	③トイレの後	④そうじの後	⑤家に帰った時
95%	93%	92%	65%	95%



★アンケートの結果、70%以上の人が手洗いの意識が高いことが分かりました。ハンカチを使っていない・持ってきていないという人もいたので、必ず持ってくるようにしましょう。ご家庭でもお声がけをお願いいたします。手洗いのタイミングについては、5つのタイミングで90%以上の人が洗えていましたが、「④そうじの後」だけが65%という低い結果でした。そうじの後（そうきんを置いた後）にしっかりと手を洗いましょう。

『ソーシャルディスタンス』^{まも}守れていますか？



1 ~ 2 m
はなれよう



はなれていても
ずっとともだちだよ

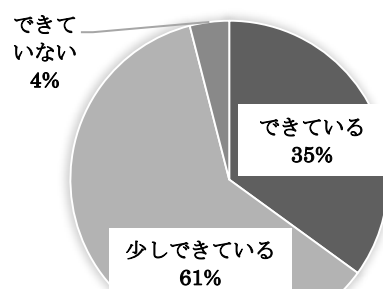


あいて たいせつ おも
相手を大切に思うからこそ

『ソーシャルディスタンス』を^{まも}しっかり守ろう！

先日、ソーシャルディスタンスについて、全校の意識調査を行った結果、下のグラフのようになりました。きちんと意識できている子は35%という結果でした。もっとみなさんで意識を高めていきましょう！！

Q.あなたは、感染予防のためにソーシャルディスタンスを意識して生活できていますか？



自信を持って「意識できている」と答えられるくらいになろう！！

☆☆☆^{しんたいそくていけっか}身体測定結果^{へいきんち}（平均値）☆☆☆

	身長（cm）		体重（kg）	
	男子	女子	男子	女子
1年	117.2	117.0	22.3	23.0
2年	124.2	124.3	28.3	25.0
3年	128.6	129.5	29.8	28.3
4年	137.6	133.4	32.8	30.2
5年	139.5	141.0	36.6	36.5
6年	145.3	149.2	39.6	40.9

※例年4月に行っている身体測定ですが、今年度は2ヶ月ほど遅れての実施となりました。



◎健康診断の予定について◎

- ・校医検診（歯科検診・眼科検診・耳鼻科検診・内科検診）、尿検査、心臓検診、レントゲン検査については9月以降の実施となります。
- ・視力検査、聴力検査については7月中に実施予定です。

※身体測定結果を配付しました。裏面には成長曲線が印刷されています。成長曲線から大きく上がっていたり、下がっていたりする場合には注意が必要です。（とくに体重）生活習慣を見直してみてください。

7月も引き続き、『家庭で行う健康観察表』の記入にご協力をお願いいたします。**平熱**を必ず記入してください。