

ほけんだよりがっ

令和5年9月1日
 中央区立中央小学校
 主任養護教諭 飯島久美子

夏休みが終わり、2学期が始まりました。自分で時間をコントロールするのは難しく、健康的な生活リズムで過ごせなかった・・・という子は、生活の記録を付けてみてはいかがでしょうか。どのくらい睡眠をとると元気でいられるのか、だいたいどのくらいの睡眠時間が多いのか、朝ごはんを抜いてしまう日はないかなど、体調と生活のしかたを意識すると早く改善できると思います。

以下に、記録用カレンダーを2週間分作成しました。活用は任意で、提出の必要もありません。

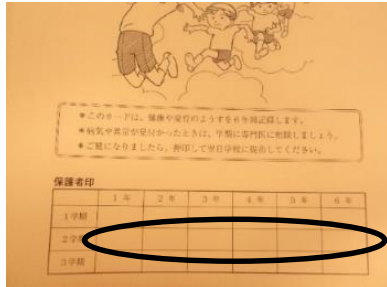
日	たいちよう 体調	せいかつ 生活												あさ 朝ごはん	うんどう 運動	
	元気○ 元気で はない ×	ね 寝た時刻	お 起きた時刻	いろぬ 色を塗ってましよう。 ※30分は半分塗る、など工夫して使ってください。 ※正確な記録でなくても傾向がわかればよいと思います。												あさ 朝ごはん
例	○	20	21	22	23	0	1	2	3	4	5	6	7	8	○	○
1		20	21	22	23	0	1	2	3	4	5	6	7	8		
2		20	21	22	23	0	1	2	3	4	5	6	7	8		
3		20	21	22	23	0	1	2	3	4	5	6	7	8		
4		20	21	22	23	0	1	2	3	4	5	6	7	8		
5		20	21	22	23	0	1	2	3	4	5	6	7	8		
6		20	21	22	23	0	1	2	3	4	5	6	7	8		
7		20	21	22	23	0	1	2	3	4	5	6	7	8		
8		20	21	22	23	0	1	2	3	4	5	6	7	8		
9		20	21	22	23	0	1	2	3	4	5	6	7	8		
10		20	21	22	23	0	1	2	3	4	5	6	7	8		
11		20	21	22	23	0	1	2	3	4	5	6	7	8		
12		20	21	22	23	0	1	2	3	4	5	6	7	8		
13		20	21	22	23	0	1	2	3	4	5	6	7	8		
14		20	21	22	23	0	1	2	3	4	5	6	7	8		

〈発育測定のお知らせ〉

9月5日（火）1・2年、6日（水）3・4年、7日（木）5・6年〉

当日は髪を上の方で結ばないなど、身長が測りやすいようにご協力ください。測定後に健康カードが配布されましたら、押印して学校へご提出ください。

※欠席した児童には一週間以内を目安に追加測定の呼びかけをします。



押印は、表紙の「保護者印」該当学年2学期の部分をお願いします。

〈色覚検査のお知らせ 10月3日（火）4年生の希望者のみ〉

学校の色覚検査で診断はできませんが、色が見えにくい疑いがある児童に医療機関の受診を勧め、将来の進学や就職先を選択する前に自分の特性を知るために行う、任意の検査です。

4年生には9月に「色覚検査について」というお便りを配布し、希望調査を行います。

プライバシー確保のため、検査する部屋に入るのは一人ずつとし、他の児童は入室しないよう指導します。結果は後日封書でお渡しします。

※欠席した児童には一週間以内を目安に追加検査の呼びかけをしますが、それを過ぎても検査を受けることは可能です。

〈捻挫や打撲をしたら冷やすのがよい？温めるのがよい？〉

直後に痛む時や触って熱を持っている時は・・・冷やす（ただし、冷やしすぎない）。

回復には・・・温める。

とされています。

直後に冷やすことは急性の痛みを抑える効果があります。患部の血管が縮まれば腫れが抑えられ、細胞の活動が抑えられれば神経の伝わりを障害して痛みが和らぎます。しかし、血流や細胞の活動を抑えたままにしていると回復は遅れます。温めると血管が拡がり、細胞の活動が亢進し、回復が早くなります。

保健室では「15分くらい冷やしてみてね」と冷やすものを渡し、その後は冷やすのをやめて様子を見ます。ぬるくなったので取り替えたいと再来室した子には、痛みが強くなってきたら再び冷やすことにして、冷やさない時間も作るよう声をかけています。

