

えがお

上尾市立尾山台小学校保健室

ほけんだより（家庭数配布）

令和6年 1月12日 No. 9



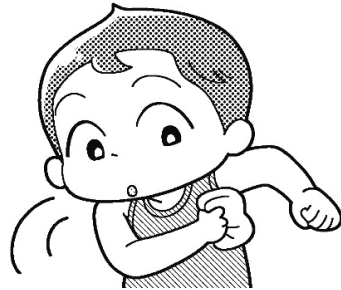
1月の保健目標「手洗い・うがいをしよう」



新しい1年が始まりましたね。みなさんは、今年の目標を立てましたか？どんな目標を達成するにもコツコツと努力を積み重ねることが大切です。そのためには、健康な心と体が必要です。今年1年、けがや事故、病気に気を付けて過ごしましょう。みなさんの毎日が、元気で充実した日々になるように、保健室からも応援しています。

体温計の正しい使い方（わきの下で測る体温計の場合）

① かわいたタオルなどで、わきの下のあせをふきます。



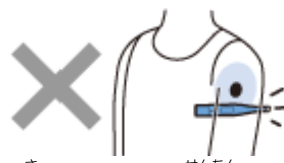
② わきの下のくぼみに、体温計の先を下から差しこみます。



③ わきを閉じ、反対の手ですくおさえて、音が鳴るまで待ちます。



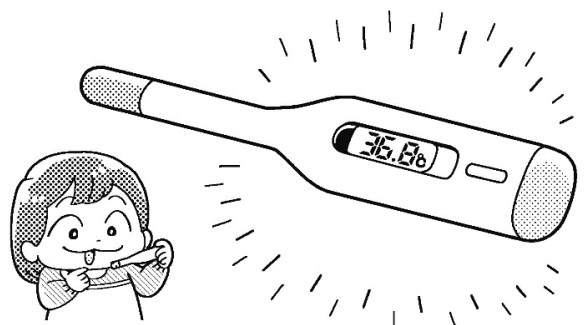
上から差しこむとわきの中心にあたらぬい。



横から差しこむと先端がでてしまう。

自分の平熱を知っておこう

かぜをひいたときなどに熱が上がるのは、発熱することで、病原体とたたかう力（めんえき力）が高まるためです。平熱は人によってちがうので、健康なときに熱を測って、自分の平熱を知っておきましょう。



か しっかり噛めているかな？

はついくそくていしん たいせつ かんが さんまる はな さくねんど
 発育測定時に、「かむことの大切さを考えよう」カミング30についてお話ししました。昨年度も
 しょう か ちから いろ か つか こども か ちから しら
 使用した噛む力によって色が変わるガムを使って、子供たちの噛む力を調べました。このガムは、
 か こ いろ ねんせい ぜんかい くら いろ へんか
 しっかり噛めると濃いピンク色になります。2～6年生は、前回と比べて、ガムの色の変化は、ど
 うでしたか？しっかり噛むと、いいこといっぱいでしたね。ぜひ、うちでもしっかり噛んで、噛む
 ことの大しさを家族みんなで意識してみてください。



- ひ・・・ 肥満防止
- み・・・ 味覚の発達
- こ・・・ 言葉の発音はっきり
- の・・・ 脳の発達
- は・・・ 歯の病気予防
- か・・・ ガン予防
- い・・・ 胃腸快調
- ぜ・・・ 全力投球



ほごしゃ かの 保護者の方へ

かんせんしょう きょうりょく ひ つづ こさま たいちょう
 感染症予防などいつもご協力をいただき、ありがとうございます。引き続き、お子様の体調
 かんり きょうりょく ねが
 管理にご協力 よろしくお願ひします。



- 発熱や風邪症状以外でも体調が悪い場合は、無理をさせないでください。
- 登校後に発熱等の風邪症状や体調不良がみられた場合は、早退となります。具合が悪くなっ
 とき とき きんきゅう ばあい かなら れんらく し
 た時、けがをした時など、緊急の場合に必ず連絡がとれるようにお知らせください。年度の途中
 きんむさき けいたいばんごう へんごう ばあい かなら がっこう れんらく
 で、勤務先や携帯番号を変更した場合は、必ず学校までご連絡ください。

＜身体計測結果について＞

しんだいけいそくけっか
 3学期の身体測定が終わりましたら健康手帳を一度返却します。お子様の成長をご確認ください
 がつき しんだいそくてい お けんこうてちょう いちど へんきやく こさま せいちょう かくにん
 い。健康手帳の『発育の記録』(P.6)をご覧になりましたら、P.7の折れ線グラフに身長・体重
 けんこうてちょう はついく きろく らん お せん しんちょう たいじゅう
 を表してください。ご記入できましたら、『ていきけんこうしんだん』(P.4・5)下欄に保護者印欄
 あらわ ぎにゅう からん ほごしゃ いんらん
 がありますので、3学期のところに押印をし、1月22日(月)までに学校へ提出してください。
 じゅしん しっぺい けんこうしんだん きろく すみ きにゅう しんちょう たいじゅう こじんさ
 ※受診された疾病には、健康診断の記録に『済』とご記入してください。身長や体重には個人差
 きゅうげき しんちょう の いちじる たいじゅう そうか げんしょう はいけい
 がありますが、急激な身長の伸びや著しい体重の増加・減少の背景には、ホルモンの異常分泌
 しっぺい かく せいかつしゅうかん みなお
 などの疾病が隠れていることがあります。生活習慣の見直しだけではなく、専門医の診察が必要
 ばあい しんばい ばあい ほけんしつ ようご きょうゆ こえ
 な場合もありますので、ご心配な場合は保健室、養護教諭までお声かけください。

けんこうてちょう はいふ がつ にち もく ていしゅうつ がつ にち げつ
 健康手帳 配付1月18日(木) 提出1月22日(月)