



平成31年3月4日 春日部市立宮川小学校 保健室

3月保健目標 健康生活をふりかえってみよう

むし歯治療終了のお知らせのない子も、多くは治療中だそうです。

4月になると、また定期健康診断がはじまり、歯科健診があります。学校歯科医の先生に、「キレイ」と言ってもらえる状態になっているといいですね。歯医者に行くなら、混んでいない3月がおすすすめですよ。

保健室の一年

今年度、保健室を利用した人は **730** 人でした。

多かったケガは？	多かった体調不良は？
1 すりきず 185 人	1 おなかがいたい 78 人
2 だぼく 165 人	2 きもちがわるい 75 人
3 ねんざ 29 人	3 あたまがいたい 62 人

この他にも、話をしたり、健康の相談に来る人もいました

来室者が多かったのは？

一番多かった月 5月 150人
一番多かった曜日 火曜日 183人
一番多かった時限 昼休み 85人

むし歯を治療した人は **54** 人 / **65** 人中

まだの人は春休みがチャンスです

平成30年4月8日～平成31年2月22日

「きもちわるい」と来室した子の中には、「いつもと体の様子がちがう」といった不調を「きもちわるい」と訴えている子もいます。体調不良を表現する方法は様々ですが、学年があがるごとに自分の体の不調をきちんと表現できる子も増えて、保健室でも助かっています。

1年間の健康チェック

今年1年、がんばったことに印をつけよう！

- はやねはやおきをした
- いつも正しい姿勢ができた
- ごはんの後に歯みがきをした
- 手洗い・うがいをした
- 外で元気に遊んだ
- スキキライせず何でも食べた
- 毎日ハンカチとティッシュを持っていた

7つ できた！	4～6つ できた！
すごい！ その調子で健康習慣を続けよう	もう少し！ できなかったことは、新しい学年の目標にしよう
1～3つ できた！	どれもできなかった
がんばって！ ほかの健康習慣も取り入れてみよう	ざんねん！ まずは、できそうなものから取り組んでみて

春休みがあけると、新学年・新学期となります。名札の書き換えや不足した文房具の補充など、準備されるご家庭も多いようです。体育着や上履きは、学校で毎日のように使う着る物・履く物ですが、サイズはお子さんの体の成長に追いついていますか。「すぐ大きくなっちゃう」と嬉しいような困ったような溜息が聞こえてきそうですが、新年度へ切りかわる時期、併せて確認していただければと思います。

くつ こんなはき方してないかな？

最近足が痛いAさん。なんでだろう？
くつのはき方を見てみよう。

かかとをふんでいる
くつをはくときにテープ・ひもをしめ直さない

正しいくつのはき方

- くつに足をいれて、かかとをあわせる。
- くつの左右をおさえて、しっかり足と密着させる。
- そのまま、テープやひもで固定する。

形がくずれたり、テープやひもがゆるくなったままはいていると、足を上手に固定できません。こういうはき方を続けていると、無理に体のバランスを取ろうとして足の形が変わってしまうこともあります。