



令和6年7月号  
葉鹿小学校  
保健室



蒸し暑さと気温の高低差で体調を崩しているお子さんの報告があります。水分補給と睡眠時間の確保を特にお願ひします。水泳指導が行われる日は、お子さんが朝食をしっかりと食べているかどうか等体調の確認とプールに参加できるかどうかリーバー（LEBER）への入力もお願ひします。

## 「わたしの健康」の確認をお願いします。

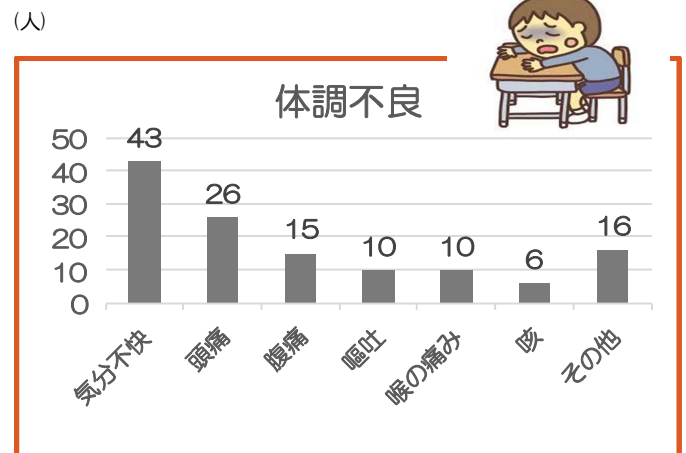
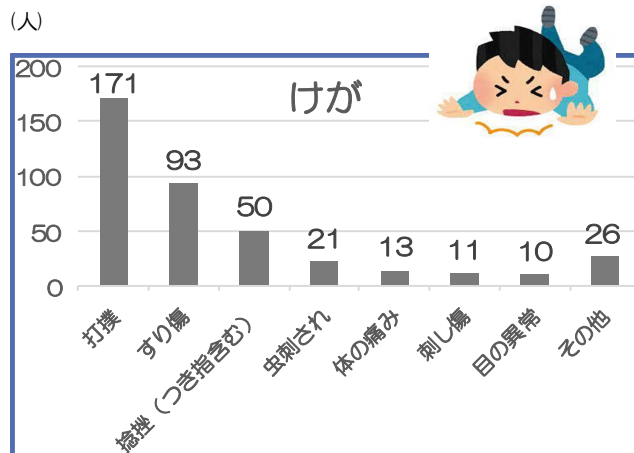
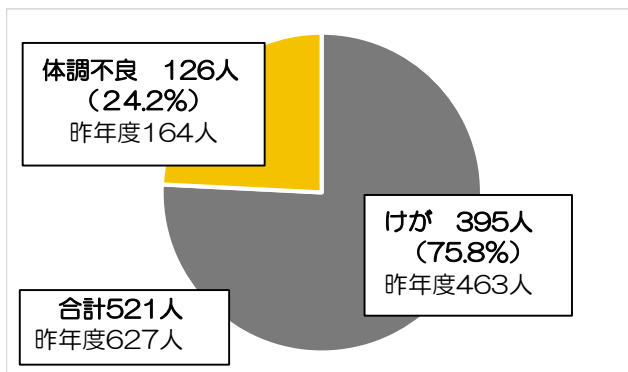
健康診断の結果が「わたしの健康」に記入してあります。空欄は「異常なし」です。治療済（7/5提出分まで）は、●を押印します。お子さんと一緒に見ていただき、身長・体重のグラフと裏面の「けんこうのめあて」を記入してください。保護者の押印と日付を記入していただき、1学期中に学校に提出してください。受診の必要なお子さんには治療票を配付してあります。未受診の場合は、早期に受診をしてください。治療票が見当たらない場合は、担任まで連絡をお願いいたします。



## 1学期の保健室来室状況について

6月末までの来室状況をまとめてみました。けがの中では、「打撲」が1番多かったです。給食や掃除の時間、机を移動する際に机と壁の間に指を挟んだり、机の脚につまずき転倒し頭や膝を床にぶつける児童がいました。おにごっこ中、サッカーをしているコートに入ってしまう顔面にボールが当たってしま

った児童もいました。原因不明の体の痛みを訴える児童もいます。休み時間終了のチャイム後のボールによるけがは、大幅に少なくなりました。体調不良の中では、登校してすぐ「気持ちが悪い」「頭が痛い」と来室する児童もいます。登校前にお子さんの健康観察をお願いいたします。自宅やクラブチーム等学校外のけがは、自宅で手当をしていただくようお願いいたします。



こんなときは  
水分補給

「のどが渴いた」と思う前に、  
こまめに水分をとりましょう。

朝起きた時、寝る前  
運動前後、運動中  
お風呂に入る前、入った後

熱中症に注意!  
水分補給を

夏に多い子どもの感染症

7月は子どもの感染症が急激に増えます。  
手洗い・うがい・十分な睡眠で予防を心掛けましょう。

<p>ヘルパンギーナ</p> <p>38~40度の発熱、のどの痛み、 食欲不振、口の中の水泡など</p>	<p>手足口病</p> <p>口の中、手のひら、指、 足の裏の水疱など</p>	<p>咽頭結膜熱（プール熱）</p> <p>38~39度の発熱、頭痛、 のどの痛み、目の充血など</p>
--	---	--

こんな症状が見られたら、まずは病院を受診してください。  
家庭ではこまめな水分補給をお願いします。

## 薬物乱用防止教室（6年生）

（薬物のおそろしさを知り、誘われた時には断るスキルを身につける講座）



6月4日に栃木県警察本部少年課の警察官とスクールサポーター（元警察官）の齋藤さんをお招きして実施しました。まず6年生は、動画を観て、薬物乱用によって脳(中枢神経)が破壊され心身に及ぼす被害や、一度薬物を使用すると抜け出せない「フラッシュバック」等を学びました。その後、クラスの代表児童による、薬物に誘われた時の断り方を実演しました。「ただ(無料)だからあげる。みんなやってるよ。きれいになれるよ。持っているだけでいいよ。」等、言葉巧みに近寄って来ても、代表児童は、はっきり断ることができました。薬物は、持っているだけでも犯罪です。しつこく誘われると、断りにくい状況になるけれど、断る勇気を持つことが必要ということを話されていました。合言葉は「**薬物乱用は、ダメ。ゼッタイ。**」です。最後に、こぶしを挙げてみんなで誓いました。



薬物を誘われても、はっきり「**いいません!**」と断りました!



薬物標本の展示です。



## 小学生歯みがき大会参加 (5年生)

「歯と口の健康週間」に合わせて、DVD教材を使い、歯と口の健康について学び、その健康を維持する方法を通して、将来の夢の実現のために望ましい生活習慣を継続することの大切さを学びました。デンタルフロスの使用方法も学びましたが、本校5年生の83%はすでに知っている週に1～2回使用している児童は28%いました。



参加校 4,934 校  
(昨年度)



## 思春期講座(命の大切さを知る講座) (2年生)

6月27日に足利市健康増進課の保健師と助産師、保育士の下山さんをお招きして実施しました。受精卵の大きさを見立てた小さな穴(折り紙に針で開けた穴)を見つけて「わ～、小さい!」と歓声が上がったり、この音なんでしょうクイズでは、胎児の心音を聴いたりしました。ベテラン保育士さんによる『生まれてきてくれてありがとう』の紙芝居の披露があり、児童たちは食い入るように聞いていました。その後、生まれたばかりの赤ちゃんと同じ重さで首がぐらぐらしたお人形を優しく抱っこしたり、



赤ちゃんの着替え体験行いました。自分たちが今まで大切に育ててもらったことや、自分だけでなく、友だちも大切な存在だということ学びました。

## 歯科(口腔)指導 (3年生)

6月27日に本校の卒業生でもある2丁目石井歯科医院の石井久賀先生と歯科衛生士さんが来校しました。「むし歯のできかた」について、子どもたちの分かりやすい映像を使ってご指導をいただきました。むし歯菌のご飯(お砂糖)を食べ過ぎないことや、口を閉じることで、唾液が分泌し虫歯菌が流されることや、出っ歯予防になることなど。カラーテスター(歯垢染め出し)を使って、虫歯菌のうんち(歯垢)が付いていないか確認をしました。児童たちは、うんち(歯垢)を必死に歯ブラシで落としていました。みがき残しがないように、歯みがきの順番を自分で決めておくことも大切とお話がありました。

