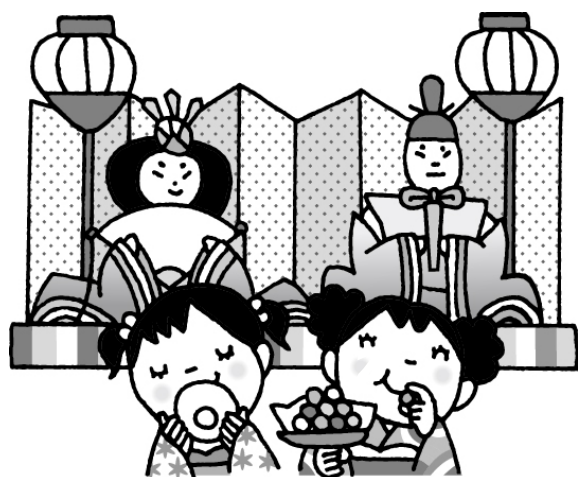




平成28年

2月29日
古川第四小学校
ほけんだより
NO. 16



3月の保健目標

耳を大切にしましょう

1年の健康生活をふりかえりましょう

3月3日は「耳の日」です。3（ミ）と3（ミ）でミミ（耳）、3が耳の形に似ているから、といった理由からだそうです。ふだん、休むことなく働いている耳のことを考え、耳を大切にする気持ちを思い出す日にしたいですね。



健康診断が変更になります

学校保健安全法施行規則の改定に伴い、平成28年度から健康診断の項目が変わります。寄生虫卵検査と座高が削除され、四肢の状態をみる「運動器の検査」が加わります。これは、上下肢・骨・関節の疾病及び異常を早期発見することにより、心身の成長・発達と生涯にわたる健康づくりにつながるという意義のもとに行われるものです。これにつきましては、お子さんの体の動きや気になる症状について、ご家庭でチェックをお願いするようになります。

チェックしたことは、保健調査票に記入することになりますので、ご協力をお願いします。

（保健調査票は来年度配付します）



しゃがみこみが出来ない

- ・ 背骨が曲がっているか
- ・ 腰を曲げたり、反らしたりすると痛みがあるか。
- ・ 腕や足に動きが悪いところがある
- ・ しゃがみこみができない

4月には、上記のようなことについてチェックしてもらうようになります。



本校では、1月末からインフルエンザが流行しています。現在は、十数名のお子さんがインフルエンザで出席停止になっています。

予防を心がけるとともに、体調が良くないときは無理をせず、家でゆっくり休むことが大切です。なお、出席停止期間についてはしっかり守るようにご協力をお願いします。

学校保健給食委員会を開催しました

2月18日（木）に校医の先生方・学校の職員・PTAの役員の方で学校保健給食委員会を開催し、古川第四小学校の子どもたちの健康について話し合いました。校医の先生方から次のようなお話をいただきました。

- ・ むし歯の治療率が低いのは、むし歯はどうしても治療に時間がかかってしまうためである。ひどいむし歯をつくらないように、予防することが大切である。
- ・ 今は、口腔機能の重要性が言われている。健康な体をつくるためには、しっかり咬んで口腔環境を整えることが大切。
- ・ インフルエンザは、今シーズンは冬の初めが暖冬だったこともあり、インフルエンザA型が流行する時期が遅かった。今は、インフルエンザA型とB型が混在してはやっているので注意が必要。
- ・ 宮城県は生活習慣病罹患率が高い方であるが、その中でも大崎市は高い。子どもの頃からの正しい食事習慣や運動習慣を身につけさせたい。
- ・ 最近では市販されている食品に、添加物が多い場合がある。食品添加物について知ってほしい。

PTAの方々からは、「体を鍛えさせたい」、「家でも魚を食べさせる機会を増やしたい」といった意見が出されました。今後も、校医の先生方、PTAの方々と連携をはかりながら、子どもたちを指導し、見守っていききたいと思います。



3. 11を迎えるにあたって

東日本大震災から5年が経とうとしています。大きな災害があった場合、その時期になると、つらかった経験を思い出したり、悲しくなったり、ドキドキしたりすることがあり、アンバーサリー反応といえます。大人にも子どもにも、あらわれることがあります。お子さんをやさしく見守ってあげてください。

震災の時、小学校1年生だった子ども達が6年生となり、もうすぐ卒業です。時間がたった気がしますが、沿岸部ではまだまだ被災した時のままのところもあります。大震災は、つらい思い出です。しかし、忘れてはいけないことでもあります。大震災を知らない小さい子ども達には、少しずつ伝えていきたいものです。

我が家の次男は震災当時10ヶ月でした。震災は悲しいことがいっぱいあったけれど避難所で抱っこしてくれた見ず知らずのおばさんがいたこと、赤ちゃんとお水をくれた人がいたこと等も伝えていきたいと思っています。

