

おうちのへ

# 学校保健委員会を開催しました

## PART1 「ぼく・わたしの ほけんもくひょう」の発表

本年度は、健康な生活への意識を高めてもらおうと、栗栖っ子に自分の保健目標を決めてもらいました。各学級で一生懸命練習したおかげで、1年生は元気よく、3年生から6年生は、目標を決めた理由も一緒に、原稿を見ることなく上手に発表できました。ちらっとお母さんやお父さんの顔を見ながら発表する子どもたち・・・とてもかわいかったです！目標が達成できるよう、ご家庭での声かけをよろしくお願いたします。



## PART2 講演「循環器疾患の最新の診断と治療」

学校医 澤田 敬久先生

昨年度9月から本校に学校医として就任された澤田敬久先生に、心筋梗塞や狭心症、不整脈などの最新の診断と治療についてご講演いただきました。

### 自覚症状

狭心症：胸が締め付けられる痛み  
慢性心不全：足のむくみ、唇の色が悪い  
急性心不全：息が苦しく、寝るより座った体勢が楽



### 予防するには…

毎日の健康的な生活習慣が大切。とくにメタボリックシンドロームが心配な方は、塩分を抑えた食事で血圧を上げないようにしたり、運動などのウェイトコントロールで心臓への負担を減らしたりしましょう。

### こんな時は早めの受診を…

- ・ 運動時に、グーと心臓を握りしめられる痛みが何回もある。
- ・ 脈が飛んだり、動悸があるとき。



## PART3 学校薬剤師 上杉 恵子先生のお話

薬の量は体重だけでは決まりません。小学生の高学年や中学生で、大人並みの体格でも肝臓や腎臓はまだ十分発達していないので、年齢にあった使用量を守りましょう。高齢者の方も、肝臓や腎臓の動きが弱くなっていますから、複数の薬を飲む場合は、医師や薬剤師と相談されることをお勧めします。薬の副作用はとても怖いのですから。



# えがお

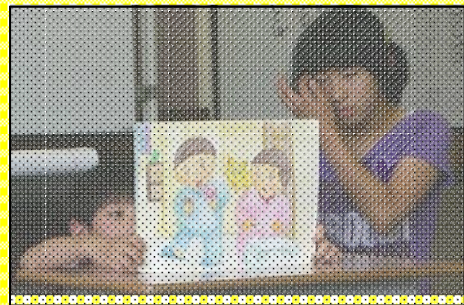
平成 21 年 6 月 24 日  
犬山市立栗栖小学校  
保 健 室

おうちのかたへ

## すくすく集会をしました

6月18日、全校ですくすく集会をしました。

先日の学校保健委員会でもお話ししましたが、栗栖っ子は、歯垢（歯の汚れ）や歯肉炎になりかけている子がたくさんいます。



そこで、今回のすくすく集会では、『しょうずに歯をみがこう！』をテーマに保健・給食委員会の児童が、「歯みがき調べ」の集計結果クイズや、「がんばれ はぶらしハーマン」という紙芝居をして、みんなに歯みがきの大切さを考えてもらいました。

また、養護教諭の武内から「はみがきのこう」の話の後、一人一人が6月25日までの「歯みがき週間」の目標を決めました。

「80歳になったとき、20本の歯を残そう！」という8020運動があります。ていねいな歯みがきで、自分の歯を大切にしようね。



栗栖っ子 18 人中、  
歯垢がある子は  
6 人  
歯肉炎になりかけている子は 9 人  
とっても  
多いです！！



今後も、夏休みの歯みがきカレンダーや秋の学校保健委員会・すくすく集会などを通して、子どもたちに歯みがきの大切さを呼びかけていきたいと思っております。ご協力よろしくお願いいたします。

# ほけんしつから

いよいよ運動会、陸上記録会の練習が始まります。夏休みの終わりから、学校中心の生活に慣れるまでの2週間は、子どもたちにとって心も体も疲れやすい時期です。学校にゆっくり慣れるよう見守りたいと思います。

## これからの季節、気をつけて・・・

### <熱中症>

気温が30度をこえると熱中症になりやすくなります。

**運動会の練習など、外での活動が多くなるため、水筒のお茶を多めにお願いいたします。**

熱中症にならないよう、ご家庭でも次の3つにご留意ください。

- ①外へ出るときは、帽子をかぶる
- ②水分補給をこまめにする
- ③「早ね」「早起き」「朝ごはん」で生活リズムを調える



### <光化学スモッグ>

最近、紫外線の増加、ヒートアイランド現象の影響などで、再発が問題視されるようになりました。光化学スモッグは、晴れて日射が強く、気温が高く、風の弱い日に発生しやすくなります。遠くの山や建物が「もやがかかったようになって見えにくい日」は要注意です。

#### こんな症状が出たら・・・

目がちかちかする、のどが痛い、吐き気、頭痛等の症状が出たら、すぐにうがいや洗眼をしましょう。それでも、症状が改善しない時は、医師の手当てを受けることをお勧めします。



### <新型インフルエンザ>

新型インフルエンザが、再び、あちらこちらで確認されるようになりました。学校では、手洗い、うがいの励行で、予防に努めたいと思います。厚生省が求める予防対策では、「医療機関へ行く際は、二次感染を防ぐため、必ずマスクを着用する。感染を疑われる症状があり、医師から自宅療養を指示されたら、抗ウイルス薬を服用しながら自宅で安静にする。熱が下がっても、数日間は感染力があるとされるため、療養を終える時期は自分で判断せず、医師に相談する。」としています。早めの対応をお願いいたします。



## 5, 6年生の保護者の方へ

9月の3, 4日に修学旅行を実施します。熱中症、光化学スモッグ、新型インフルエンザなど、十分注意して引率したいと思います。ご家庭におかれましても、修学旅行中、元気に活動できるよう、「はやね」、「はやおき」や「三度の食事」といった生活リズムを整えていただけると幸いです。何か、健康面など心配なことがありましたら、学校までご連絡ください。



おうちのかたへ

## すくすく集会&学校保健委員会のご案内

日頃は、学校保健活動へご協力いただきありがとうございます。さて、例年2月に開催している第2回学校保健委員会を、本年度は、下記の日程で、全校保健集会「すくすく集会」と同時開催いたします。子どもたちが、すくすく集会だけでなく、保護者の方とともに学校保健委員会に参加することで、生涯を通して最も大切な、健康を保持増進する意欲とスキルを身につけることができればと思います。お忙しい折りかとは存じますが、ご参加いただきますようよろしくお願いいたします。

### 記

**テーマ むし歯0をめざして**

**～ はみがき名人になろう! ～**

1 日時 平成21年12月8日(火) 13:35～14:40

2 場所 栗栖小学校 2階 図書室

3 参加者 全児童 PTA 学校教職員 学校歯科医 学校薬剤師

#### 4 内容

① むし歯予防のビデオ視聴

② 「親子でカラーテストしてみよう」

子どもと一緒に歯の染め出しをして、みがき残しの歯がどこなのかをさがします。そして、みがき残しのない歯のみがきかたを学びます。(司会：保健給食委員会)

ぼくたちが、司会をします。みなさん、ぜひきてください!!



#### 5 持ち物

児童 コップ、ハブラシ、ハンカチ、鉛筆、赤鉛筆、手鏡

保護者 コップ、ハブラシ、汚れてもよい服装

----- き り と り -----

### 参加確認票

どちらかに○をつけて、7日(月)までに担任へご提出をお願いします。

**参加する** ・ **参加できない**

( ) 年 児童名 ( )

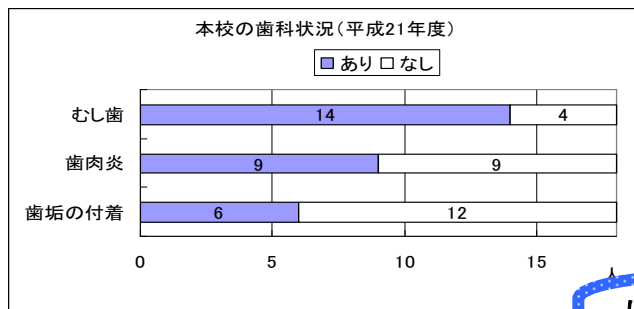
保護者名 ( )



おうちのかたへ

## 後期学校保健委員会&すくすく集会 報告

12月8日(火)に、後期学校保健委員会とすくすく集会を行いました。今回のテーマは、「むし歯0をめざして～はみがき名人になろう～」ということで、むし歯予防のビデオを見たり、カラーテストをしたりしました。どの子ども、染め出された歯垢を取るのに、6分ほどかかり、「いつものはみがきの時間が短かったかな。」と、考えていました。



ぼくたち、18人中14人にむし歯があります。はみがきの仕方を学び、むし歯を予防しましょう。



## ～冬休み中のお願い～

栗栖小学校では、これからも給食後のはみがきを中心に、子どもたちが上手に歯をみがけるよう指導していきたいと思えます。冬休み中にご家庭でも、以下の二つについてご協力いただけると幸いです。よろしくお願いいたします。

- ① ハブラシを持ち帰ります。毛先がいたんでいないか確認していただき、休み明けにハブラシを持たせてください。
- ② 冬休みはみがきカードを持たせます。年末年始は、行事が多いかと思いますが、少なくとも朝晩2回のはみがきをするよう、お子さまへの声かけをお願いいたします。

