

ゆたかっ子 ほけんだより

2020年6月・新学期号

保健室 安里



養護教諭の 安里 葉子 です

みなさんが毎日元気で楽しく過ごせるように、また心も体も健やかに成長していけるように、保健室から精いっぱいサポートします。よろしくお願いします。



お世話になる学校医の先生です



学校医：
伊佐 勝憲 先生
(伊佐内科クリニック)
学校歯科医：
塩浜 康良 先生
(しおはま歯科医院)
学校薬剤師：
平田 崇 先生
(レモン薬局)



あさ けんおん けんこう
・朝の検温・健康チェックをしよう
ば し しゅうびょう
・むし歯・歯周病のよぼうをしよう

ひきつづき 感染予防の取り組み中です。

- ・保護者 ①朝の検温・健康観察（発熱・かぜなどの体調不良は休む）
②マスク・ハンカチ・水筒・帽子などの持ち物チェック
③規則正しい生活リズム「早寝・早起き・朝ごはん・徒歩登校」
- ・学校 ①保護者とのコミュニケーション（健康観察・学習・忘れ物など）
②感染予防のための環境づくり：換気・消毒・手洗い指導など
③ソーシャルディスタンス（社会的距離）を意識した教育活動

暑い季節になりました。熱中症に気をつけて！

学校再開と同時に、暑さ指数(WBGT)をめやすに熱中症対策をしています。連日、午前中から気温が27度を超え、熱中症に「警戒」「厳重警戒」がでています。再開して初めての週明けの1日(月)は、体調不良での欠席、頭痛・気分不良での保健室利用が多くありました。まだ、休校中におちた体力と生活リズムがもどっていないのか、つかれた・ねむそうな表情の児童がすぐ目立ちました。日曜日の過ごし方に気をつけて、やっと始まった学校生活に響かないように、保護者のみなさんに配慮していただきたいと思いました。

発育測定をしました。そして、例年は保護者でお願いしている「アタマジラミのチェック」を同時に行いました。結果は以下のとおりです。

1年生：4名、2年生：1名、3年生：1名
4年生：6名、5年生：1名、6年生：1名

個人面談では、担任と駆虫に関して情報共有していただき、早めに解決しましょう。学校や学童は、集団活動の場面も多いので、広がらないようご理解とご協力をお願いします。

駆虫のコツ・コツ！！ ①髪を短く切る！

- ②毎日、専用の目の細かいくしで卵を落とす！
- ③衣類・寝具(枕・タオルなど)を洗濯し、落ちた成虫・卵がくりかえし頭にもどらないようにする！
- ④床・畳をこまめに掃除機をかけ、清潔にする！
- ⑤長引かせず、家族で一致団結して取り組む！

2020年度 健康診断の実施について

新型コロナウイルス感染予防の体制が整うまで、本校の健康診断はしばらく実施できません。南部地区医師会、歯科医師会、沖縄県健康づくり財団と連携して、調整しているところです。わかり次第お知らせします

マスクの準備をお願いします！

登下校もかなり暑くなってきました。三密（密閉・密集・密接）のない場面・登下校中は、マスクの着用は必要ありません。しかし、学校生活では授業中や給食準備、お話し合いの場面などで三密になるので、マスクの着用をさせています。

体育の授業では、体育着に着替えるときにジップロックなどのマスク入れにマスクを保管します。床に落としてしまうことも多いので、替え・予備のマスクを袋に入れて持たせてくださるようお願いいたします。

文部科学省からの布マスクの配布は終わりました。忘れたときのマスクは配布しませんので、ご家庭でご準備をお願いします。(ハンカチマスクでもOKです)

身長を伸ばしたい人に3つの話

身長は順調に成長していれば、高くても低くてもいい。個性だと思います。

それでも高くなりたい、という人のために3つのアドバイス。

栄養 骨のもとになる魚や肉、大豆などのたんぱく質と、その他の栄養もバランスよくとること。ダイエットなんてすると、身長まで伸びないことに。

睡眠 成長ホルモンをたくさん出すには睡眠の長さや質が大事。睡眠時間が9～10時間になるようにベッドに入る時間を決めよう。

運動 成長ホルモンは運動をするときよく出ます。ゲームばかりの生活はダメ。ただ運動のし過ぎもかえってよくないようです。

