

ほけんだより

令和6年 9月号
所沢市立泉小学校
保健室

夏休みは規則正しくすごせましたか。改めて生活リズムを見直して、とくに朝食をしっかりととれるように、時間に余裕をもてるとよいですね。

朝食をしっかりと食べて「朝うんち」をしよう

朝ごはんを食べると、胃や腸が目覚めて活発に働き始めます。そのため、食べ物の消化が進んで、「うんちを出したい」と感じるので、がまんせずしっかりとうんちを出しましょう。

そのとき出たうんちの「色」や「形」をチェックしましょう。色が黄色～黄色がかった茶色で、バナナのようなうんちが出ていたら、健康のあかしです。色が黒かったり、水のようなうんちが出ていたら生活習慣を見直してみましよう。



9月の保健行事

日にち	行事	学年
9/2 (月)	発育測定	6年
3 (火)		5年
4 (水)		4年
9 (月)		3年
10 (火)	発育測定	2年
	尿検査	全学年
11 (水)	尿検査予備日	該当者
13 (金)	発育測定	1年
24 (火)	尿検査2次	該当者
30 (月)	モアレ検査	6年

【発育測定のお願い】

- ◎体育着を持ってくる
- ◎頭の上や真後ろで髪を結わない

【尿検査のお願い】

10日の提出にご協力ください！

モアレ検査(6年)は、男女ともに上半身裸・ズボンを少し下げで行いますが、プライバシーには十分配慮いたします。素早い着替えのできる下着をおすすめします。※待機中は体育着、はおり着用可です。



◆保護者の方へ 《むし歯の治療率報告》

歯科健診にてむし歯(疑い含む)のあった人 78人
1学期中に治療・経過観察の報告があった人 22人 です(治療率28.2%)。
※乳歯のむし歯も永久歯の歯質や歯列に影響します。治療の判断は歯科医師の指示に従いましょう！

該当の方は「治療状況調査」のご協力をお願いします。

学期のはじめは、体も心も疲れやすくなります。エアコンを長い時間使うことで、「自律神経」が乱れて調子を崩す人も多いです。そんなときにおすすめなのは「お風呂につかること」です。ぬるめのお湯にゆっくりとつかりながら、リラックスしましょう。



9月以降、校外学習が続きます！バスや電車移動に不安がある人はぜひ参考にしてください！乗り物の中で少しでも体調に不安を感じたら、早めに先生に伝えましょう！

乗り物よいを予防するポイント

乗り物よいを防ぐために、まず、乗り物に乗る前に体調を整えておき、乗り物の中では、乗り物の進む方向に向かってすわり、遠くを見るようにするとよいでしょう。また、「絶対によわない」と自信を持つことも大切です。

乗る前に



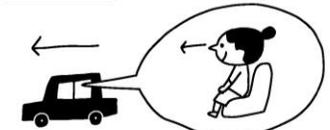
しっかりとすいみんをとる

よわないぞ!

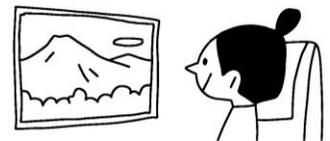


「よわない」という自信を持つ

乗車中は



乗り物の進む方向を見る



バスなど、進行方向が見えにくい乗り物に乗る場合は、遠くの景色を見る

ほかにも

- ・乗り物に乗る1時間前には、食事を済ませる
- ・ゆったりとした服を着る など