

ほけんだより

弥富小学校
保健室
令和元年5月



いよいよゴールデンウィークの10連休になりますね。この一か月、頑張ってきた疲れをリフレッシュできるといいなと思います。連休明けから学習も行事もさらに本格的になるのに加え、運動会練習も始まります。体調の変化に一層気を付けて、楽しく過ごしてほしいと思います。



【4月の保健室より】

- ・出席停止となる病気の発生はありませんでした。
- ・歯科健診、視力検査のあと、病院の受診が済んだ人が増えてきました。受診のお勧めが届いたら、早目の受診をお願いします。受診の結果、学校での配慮が必要な場合は、担任までお知らせください。
- ・市内でインフルエンザB型の発生が続いています。ご注意ください。



5月の保健行事

日(曜)	健康診断名	対象学年 等
8日(水)	心電図検査	1年
9日(木)	耳鼻咽喉科検診	1・4年全員と抽出者
21日(火)	尿検査二次	該当者には個別に連絡します

運動会 ケガなく参加するために準備してほしいこと

運動会練習が始まります。長いお休みがありますので、その後体のリズムが元に戻るまでは特に体調管理には注意してください。高学年は陸上練習もありますので、元気に参加できるよう生活習慣を整えてほしいと思います。

- ★朝ごはんを必ず食べてくること！
- ★夜は9時までに寝ること！
- ★つめを必ず切っておくこと！
- ★足に合ったサイズの靴をはくこと！
- ★水筒を必ず持ってくること！
- ★汗ふきタオル・着替えを持ってくること！



※お子さんと確認し、ご家庭でのご協力をお願いします！！！！

寝る時間は何時ですか？

～夜更かしが むし歯の原因にも！？～

北海道にある大学の調査で、夕食や就寝の時刻がむし歯に影響する、という調査結果が発表されました。調査では、乳歯のみが生えている2～7歳の子どもは、就寝や夕食の時刻が遅かったり、夕食の時刻にばらつきがあったりすると、むし歯の数が多いという結果が出た



そうです。ここで小学生の年齢に該当するのは6, 7才だけですが、就寝時刻や夕食が遅いことは、歯以外でも体調を崩しやすくなったり、昼間の授業の集中力がなくなったりと、いろいろなことに影響します。運動会の練習も始まりますので、ぜひ9時くらいまでには（高学年では遅くとも9時半くらいまでには…）寝ることができると思います。



足の指の役割と足指づくり体操



子どもたちの足の指で「浮き指」という状態の子どもが多くなっているそうです。「浮き指」とは、地面から足の指が浮き、安定して体を支えられない足指のことです。

●足指の役割●

- ・正しい歩きかたを維持する。
- ・速く走る、高く遠く跳ぶ、バランスをとる、コントロールしてボールを蹴るなど。

●浮き指のチェックのしかた●

- ・立った状態の足元に葉書を一枚置き、その上に足指をのせる。
5本の足指で葉書を触っている感覚があれば正常、触れている感覚があまりなければ浮き指と判断。



●足指づくり体操●

足指機能を高める「グー・パー体操」

椅子に座り、かかとをつけたまま、つま先を床から離して足指を開いたり閉じたりする。1セット10回、連続3セット実施。これを少なくとも朝夕2回実施。

足指力を高める「タオル引き寄せ体操」

椅子に座り、床に広げたタオルを足指でつまみながら自分の方へゆっくり引き寄せる。1回に2分程度、朝夕2回実施。足がつりそうなら無理せず少しずつ行う。