

くれしりつながさこしょうがっこう  
呉市立長迫小学校  
令和5年5月19日(金)  
5月②号 保健室

ゴールデンウィークが明けて、運動会の練習が始まっています。5月とはいえ、日中は気温も高く、熱中症に注意が必要です。水筒を持ってきて、のどがかわく前に水分補給をしましょう。そして、汗の始末をきちんとしましょう。

また、「頭が痛い」「なんかしんどい」と訴えて保健室を来室する児童が時々見受けられます。運動会の練習で、体が疲れている分、休養をしっかりとらなくてははいけません。いつもより早く寝て、体を休めてあげましょう。



## 《児童のみなさんへお願い》

元気いっばいに運動会をむかえるために・・・

①生活リズムを整えましょう（元気カードを守っていますか？）

睡眠不足はけがのもと！早寝、早起き、朝ごはんを守りましょう！

②手足のつめをきちんと切っておきましょう

自分がけがをしないためにも、友達にけがをさせないためにも、いつも短く！

③水分補給をしましょう

がぶがぶ飲むのではなく、こまめに少しずつ水分補給！

④準備運動はしっかりしましょう

準備運動はけがの予防になるので、真剣に取りくみましょう！



## 《保護者の方へお願い》

①水筒は・・・たくさん量の入る、大容量のものを準備してください

②足りない時は・・・水筒を2本持ってくる等の工夫をしてください

③中身は・・・お茶か水です

（熱中症予防には麦茶がおすすめです）

④朝ごはんは・・・必ず食べさせてください

（主食 + おかず + 飲み物）

⑤タオル・・・汗をたくさんかくので、タオルやシャツの替えを持たせてください



## ♪♪♪♪♪♪♪♪ 定期健康診断が終わりました ♪♪♪♪♪♪♪♪

感染症対策をとりながらの実施でしたが、児童のみなさんが約束をしっかりと守ってくれたおかげで、どの健診も、安全にできました。

その中で、学校医の先生方からお話があったので、紹介します。

### 内科；土本伝哉先生

運動器検査で、高学年になるにつれ、体の柔軟性が落ちてきている。特に、足首がかたい人が多いので、しっかりストレッチをすること。運動前の準備体操はもちろん大切ですが、運動後の整理体操が重要。使った筋肉を、しっかりほぐしてあげること。

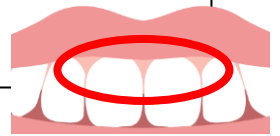
内科健診では、体の中を調べるのはもちろん、運動器の検査もします。体を支えて動かすのに必要な骨、関節、筋肉、腱などの発育や運動機能を調べる検査です。問診票からも、「足首をつけたまましゃがむ」「前屈してくるぶしまで手が届く」という項目にチェックが集中していました。子どもの運動器は柔軟性に富み、しなやかに動かすことができますが、成人に比べて強度が弱く、損傷を受けやすい特徴があります。運動後のケアが大切ですね。おうちストレッチにも足首のストレッチをとりあげてもらいました。ぜひ、お風呂上がりにやってみましょう！



### 歯科；吉井友宏先生

マスク生活が長かったせいで、児童の「口呼吸」と「口のまわりの筋肉の衰え」が気になる。口呼吸は、むし歯や歯周病になりやすく、歯並びも悪くなり、口が半開きの状態が続くと、口のまわりの筋肉も使われず、衰えていく。

また、子どものむし歯になりやすいところで、意外にも、上の前歯。前歯の、歯と歯ぐきの間がきちんと磨けていないことが多い。唇をあげないと見えない場所なので、意識しないと磨き忘れてしまう。保護者による仕上げ磨きで、しっかり磨けるように練習させてほしい。



まだまだマスクを着ける児童は多いですが、これからは少しずつ、マスクをはずして、表情豊かに、会話を楽しみましょう！仕上げ磨きについては、3～4年生まで（6才臼歯が生えそろうまで）は、してあげた方が良いでしょう。給食後の歯みがきも始まったので、学校でのブラッシング指導も、計画していきますね！

### 眼科；小川剛史先生

ゲームやスマホの見すぎによる眼精疲労から、斜視の症状が出る場合がある。学習で使うタブレットも含めて、メディア機器を使用する場合は、こまめに休憩をとりながら。

今の時代、メディア機器に触れずには過ごせません。上手なつきあい方を見つけて、目を大切にしましょう！

### 耳鼻科；上田敏之先生

耳垢は水が入ると固まってしまい、どんどんたまっていきます。鼓膜が見えないくらいたまると声も聞こえづらくなりますよ。

6月になるとプールがはじまります。お風呂上がりに、綿棒でやさしくなでるくらいで良いでしょうので、お子様の耳のケアをお願いします。やりすぎや、突っこみすぎは耳を痛めるので、大人が目があるところで必ずやるよう、声をかけてください。