ほけんだより

ぐんぐん

美濃加茂市立山手小学校
令和７年８月２９日
ＮＯ．　６

暑い夏休みが終わりました。厳しい暑さが続いていますが、夜になると虫の声が聞こえるようになりましたね。秋の気配も感じられます。
あいさくスポーツ Day の取り組みも始まります。暑さに負けないで過ごしましょう。

夏の間にどれだけおおきくなったかな？～発育測定～

	２時間目	３時間目	４時間目
９月１日（月）	６－１	６－２	６－３
９月２日（火）	５－１	５－２	５－３
９月３日（水）	４－１	４－２	４－３
９月４日（木）	３－１	３－２	３－３
９月５日（金）	２－１	２－２	
９月８日（月）	１－１	１－２	１－３
９月９日（火）	はつらつの時間にほけんしつにて欠席者測定		

① 身長・体重
② 手足のつめ
③ 頭髪チェック
髪の毛を頭の上でしばらないでください。
上下とも体操服で行います。

秋は気持ちの切りかえの季節？

９月は夏休みが終わり、学校のペースに体も心もなじませていく時期。「やる気が出ない」と感じる人も多いかもしれません。でも、それは決して「自分だけ」ではありません。

夏休み中にくずれた生活リズムや新学期の環境の変化に心と体がついていけず「まだ本調子じゃない」だけです。

そんなときこそ「いきなり全力」より「小さくスタート」がおすすめです。

例えば、朝10分早く起きてみる、机に３分だけ向かってみる、１日１回は深呼吸をする。それだけでも心のエンジンは、少しずつ動き出します。ゆっくりでも自分のペースで「気持ちの切りかえ」をしてみましょう。毎日をもっと気持ち良く過ごせますよ。

～第１回学校保健安全委員会～

山手小学校の子どもたちの健康と安全について、学校医の先生方・市役所健康課の歯科衛生士の方・PTA会長さん・給食センター・学校関係者で話し合われました。

★ コロナ感染症は終息したが、いろいろな感染症が出ている。とくに百日咳が全国的にも多いので気を付けてほしい。

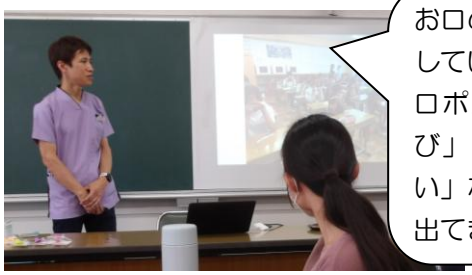
★ 給食はよく食べている。色々な食材を経験させたい。

★ 歯みがきの学習を積極的に取り組んでいる。特に飲み物の取り方には気を付けたい。スポーツ飲料を水代わりに取るのは注意する。

★ むし歯が多い子・肥満・低身長などの児童の健康状況については、個々に対応していくことが大切である。

～歯科保健職員研修～

学校全体で取り組んでいる歯科保健指導ですが、夏休みには学校歯科医の酒向先生をお招きして、【学童期に大切な、しゃべる・食べる・呼吸する】と言う内容で職員研修を行いました。



お口の機能が発達していないと、「お口ポカン」「歯並び」「お口のにおい」などの問題が出てきます。

咀嚼力測定チェックガムで、かむ力を測定中！（ちょっとおいしい）

日頃から【あいうべ体操】をしっかり行うことが大切なんですね。

いざというときの AED…山手小にもあるよ！どこにあるかな？

9月9日は救急の日。いざというときの心がまえが大切ですね。

答え：職員室（しょくいんしつ）・保健室（ほけんしつ）の前（まえ）

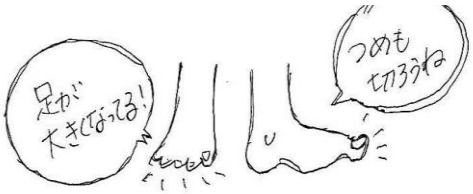
ほけんしつより ないしょの話（お願い多め）

★ 成長するからだ

子どもたちが成長する夏です。久しぶりにはくシューズのサイズはいかがでしょうか？学校ではこうとして、初めてその小ささに気づく子もいます。

「靴のかかとを踏んでいると危ないよ」と声をかけると「だって、シューズが小さいもん」という子が多いのも夏休み明けです。シューズが縮んだのでなく、あなたの足が成長したのですよ…。

足に合わない靴は、足指の成長を妨げたり、けがのもとになったりします。お家でもう一度確認していただくようお願いします。



★ 熱中症に気をつけよう。

夏休みが終わり、あいさくスポーツ Day の取り組みも始まりますが、まずは学校の生活リズムに慣れ、暑さに体を慣らしていくことから始めましょう。

そのためにも、十分な睡眠・食事が欠かせません。お子さんの就寝時間の声掛け・食事の提供など、ご家庭でも配慮いただけるとありがたいです。　（小出）