

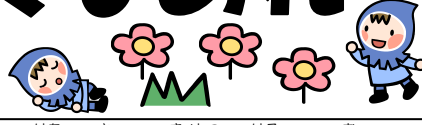


おおきくなあれ

令和6年2月22日

ほけんだより No.1 1

名古屋市立高蔵小学校



寒い日が続いていますが、梅やロウバイの花が咲き、季節は春へと向かいつつあります。もうすぐ、新しい学年です。今のクラスの仲間たちとの出会いを大切に、1日1日を過ごしていきましょう。

3月の保健目標 健康な生活の反省・1年間の反省

4月からの1年間みなさんの健康生活はどうだったでしょうか？振り返ってみましょう。



早寝早起きができた。



ゲームやスマホ、タブレットは時間を決めてできた。



好ききらいなく食べた。



毎日歯みがきできた。



手洗いうがいができた。



友達と仲良く過ごせた。



困ったときは相談することができた。



交通安全に気を付けた。



さわやかチェック（ハンカチ、ティッシュ、つめ）がパーフェクトだった。

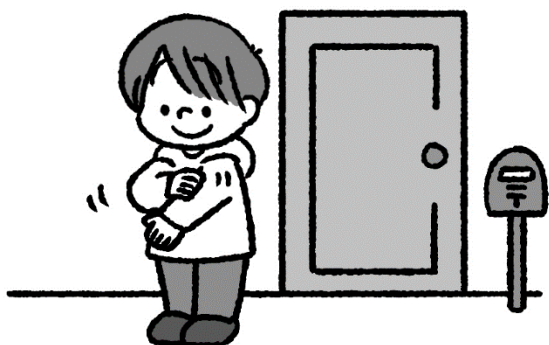
ねんせい りんじし か けんこうしんだん おこな 4年生 臨時歯科健康診断を行いました

1月25日(木)に学校歯科医の酒井先生から、歯肉炎についての講話がありました。その後、一人ひとり口の中の状態を診ていただきました。みなさんの感想を紹介します。

- ☆ 歯肉炎はひどくなくても何もないと思っていたけれど、抜けてしまうのを知って、とても嫌だったので、気を付けたいです。
- ☆ 歯周病は歯みがきをしっかりすれば、予防できるのだと分かった。
- ☆ 歯の病気がどんどん進行すると、体全体に広まってしまうことを知ったので、いつもの歯みがきをがんばりたいです。
- ☆ 歯ブラシの持ち方や動かし方など自分が歯のためにできることがあった。次から気を付けようと思った。

真剣な表情で、お話を聞きました。

はら あら かふん 「払って」「洗って」花粉はシャットアウト



そと かふん はら お
外で花粉を払い落とそう



て あら かふん なが
手を洗って花粉を流そう

☆☆☆保護者の方へ☆☆☆

3学期の身体測定の結果を「おおきくなったかな(1~3年)」「成長の記録(4~6年)」に記入してお知らせしました。既にご提出いただいたクラスもありますが、1、2、4、5年生は来年度も同じ「成長の記録」を使用しますので、学校までご提出をお願いいたします。3、6年生は回収しませんので、そのままご家庭で保管してください。

学校保健安全委員会 学校医の先生方より

2月8日（木）に学校保健安全委員会を開催しました。学校医の先生方から、お子さまや保護者の皆様に向けて、ご指導ご助言をいただきましたので掲載いたします。お子さまとも話し合っていたいただき、今後の健康の保持増進にお役立ていただければと思います。



学校医（内科） 水谷病院

水谷 陽子 先生より

給食指導に関して、最近残量が多くなってきたことが話題になり、それについてご意見いただきました。

小学校の給食は栄養バランスが考えられているため、成長期に十分な栄養がとれていない児童がいると心配です。無理のない範囲で、栄養を意識した食事に努めましょう。また、中学校に進学後も、栄養バランスが考えられたスクールランチ利用を推奨します。

学校医（眼科） 小出内科眼科医院

小出 美穂子 先生より

学校保健委員会の資料データから、視力の改善傾向が読み取れます。これは、ご家庭のご協力があってこそのことです。

学校では、春の健康診断で希望者を対象に色覚検査を行っています。色覚異常は、興味や成績、将来の進路にも影響します。色覚の特性をもつ人は、男子 20 人に 1 人とされています。女子ではそれよりも低いものの、10 人に 1 人は保因者と言われています。色覚異常は珍しいものではありません。早めに色覚の特性に気付けることが大切だと考えています。

学校薬剤師 ファーマシーファイン

戸田 裕二 先生より

今年度の学校環境衛生検査において、照度、水質検査等大きな問題はありませんでした。換気は大切ですが、寒さで学習に支障がないよう温度や湿度も考慮しながら行ってください。

学校歯科医 さかい歯科

酒井 文雄 先生より

今年度の高蔵小学校の歯科検診結果についてですが、むし歯はとてま少なく、これは幼少期からの保護者の皆様の予防意識の高さによるものであると考えられます。ただ歯に汚れを認める児童が 5 年生、6 年生に多く、歯肉の炎症も高学年の児童ほど多い状態です。仕上げみがきを終了したあとも、自分自身の口の中に関心をもって管理していけるようにしましょう。

学校医（耳鼻咽喉科） 宮の森クリニック

堀部 智子 先生より

引き続き、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザの感染対策をお願いいたします。

また、早めの花粉症対策をしましょう。口呼吸はリスクが高いです。鼻の状態をよくしておきましょう。

熱田保健センター

学区担当保健師 魚住 沙代 様を通して、保健センター 歯科衛生士の方より

歯周病は歯みがきのときなどに歯肉から出血する症状（歯肉炎）から始まります。毎日の歯みがきは、鏡を見ながら 1 本ずつ丁寧にみがきましょう。そして、定期的に歯医者さんを受診し、口の中をチェックしてもらいましょう。