

保護者用

保健だより

令和2年3月2日
赤池小学校保健室

インフルエンザB型のり患者が2月の末から急増しています。今のところ1・2年生が中心です。感染が広がらないように、手洗いの徹底を心がけています。

インフルエンザB型の症状は、急な高熱、頭痛、筋肉痛などです。しかし熱が上がらない場合や症状が軽い場合があり、風邪と勘違いすることも多いようです。風邪は徐々に症状が現れる場合が多いですが、インフルエンザは、急激に症状が現れるのが特徴です。潜伏期は1～3日です。

病気の予防には、普段の生活の仕方が大きく関わってきます。手を清潔にする習慣や、早寝の習慣、食習慣など子どもたちに小学生のうちに、しっかり身に付けて欲しいと思います。



今年度のチャレンジカードの結果

早起き	朝ごはん	朝うんち	早寝
69.0%	97.0%	54.1%	74.2%

今年度3回のチャレンジで、3回とも金賞をとった児童340人（全校の43.3%）に賞状を渡しました。意識して取り組んだ様子がよくわかり、これも保護者の皆様にご協力をいただいていることであると感謝いたします。将来にわたって健康なからだを育むため、来年度も取り組んでいきます。よろしく願いいたします。



運動器検診が始まって来年度で5年目になります。問診票をもとに内科検診で検診を行った結果、脊柱の異常などの早期発見に繋がっています。問診票に「できない」と記入があっても、体の異常ではなく、普段慣れない動きのせいということも多いので、今のうちにチェックしていただくとありがたいです。

練習しておこう **運動器検診** できないポーズも、練習してできるようになれば問題ないことがほとんどです

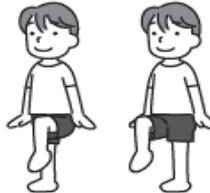
① 前屈・後屈

痛くないですか？



② 片足立ち（左右両方やってみよう）

すぐに傾いたりふらついたりしませんか？



③ しゃがみこみ

足の裏はつけたまま



④ 手を上に向けたまま腕を伸ばす

完全に伸びますか？



⑤ 手を上に向けたまま腕を曲げて肩に触れる

指は肩につきますか？



⑥ 両手をバンザイ

腕が耳につきますか？



耳掃除は必要ない？

3月3日は耳の日

耳かきや綿棒で掃除したり、タオルやティッシュで耳を押さえたり、指で外耳道入口のかすを取るなどの行為が繰り返されると、耳垢がだんだんと奥に押し込まれてたまってしまいます。耳垢は、自然に外へ押し出されるので、基本的に耳掃除は必要ないそうです。