

キラリ通信

保健に関わる情報や
保健室での子どもの
様子を発信します

児童のみなさんへ



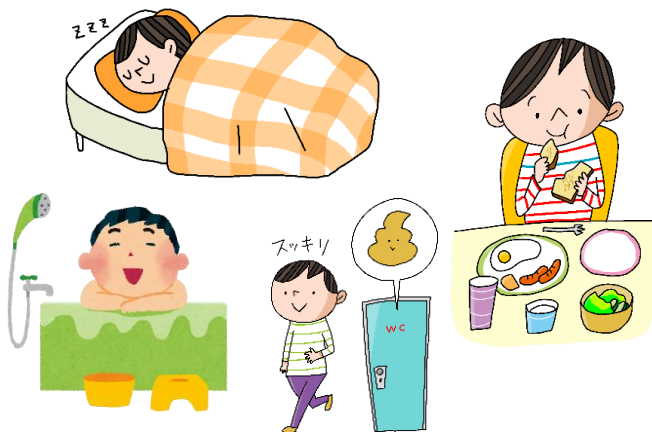
うん どう かい れん しゅう
運動会の練習

がんばろう!

運動会の練習が始まって、保健室にも「きんにくつうになった!」
「台風の目のぼうがぶつかった!」という人がよく来ているワン!
みんな気を付けて、がんばるワン!おうえんしているワン!



つかれをとり、
元気にすごすには



お風呂で体を温めると、リラックスのスイッチが入ります。また、ねている間に、つかれたところ、きずついたところを集中して治すので、しっかりねると、つかれがよくとれます。

体を動かすには、たくさんの栄養が必要です。特に筋肉や血液のもとであるたんぱく質は、筋肉痛を軽くしたり、体力を回復したりするのに欠かせません。魚・肉・卵・豆をはじめ、いろいろな食べ物をバランスよく食べましょう。

けがをした時
自分でできるてあて



運動をしている時はけがをしやすいので、「安全に運動しよう」と意識することはとても大切です。でもみなさんの話を聞いていると、工夫してやってみた時・挑戦してみた時など、もっと上手になりたい!という気持ちが出てきた時にけがが起こりやすいようです。

早くきれいにけがを治すには、砂などのよごれを落としたり、ぶついたりひねったりしたけがは冷やしたりするとよいです。砂を落としてみたら実は小さい傷だった、ということもありますよ。ハンカチやティッシュがあれば役立ちます。

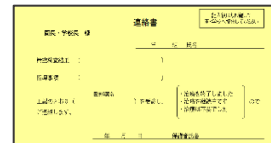
それでも心配なけがは、もちろん保健室で手当てをしますので、来てくださいね。

昨年度は、ひらひらのワイドパンツをふんで転ぶ人が多かったです。足に大きなすり傷を負っただけでなく、お気に入りの服が破けてしまった人もいました。運動をする日は、ジャージなどの運動をしやすい服や、走りやすい靴で登校しましょう。

保護者の方へ

黄色い紙「健康診断結果のお知らせプリント」

- ・「異常なしではない可能性がある」場合にお渡ししています。
- ・ご家庭で生活を振り返るきっかけとしてください。受診や相談をおすすめしますが、ご家庭ごとに事情があると思いますので（既に定期的に受診しているなど）、判断や受診時期はお任せしております。



「災害共済給付制度」活用してください！

学校でのけが（登校～下校）で病院等を受診した場合、日本スポーツ振興センターの「災害共済給付制度」の対象となります（合計500点以上）。養護教諭へご連絡いただいていないけがや、まだ書類が届いていないものがありましたら、ご連絡ください。給付金請求の手続きを開始しましょう。



学校病医療券について

就学援助及び生活保護を受給されているお子さんが医療機関において下記の学校病の治療を行う場合、医療機関に学校病医療券を持参することにより、医療費が無料となります。発行を希望される方は保健室（須田）までご連絡ください。

◆医療券が使用できる学校病◆

- ・トラコーマ ・結膜炎 ・白癬（はくせん） ・疥癬（かいせん） ・膿痂疹（のうかしん）
- ・中耳炎 ・慢性副鼻腔炎 ・アデノイド ・う歯（むし歯） ・寄生虫病（虫卵保有含む）

いっしょにがんばろうね

先日、我が子の3歳児健診がありました。普段行かない場所で、服を脱いで身体計測、聴診、歯科検診…少しでも抵抗感が小さくなるように、あらかじめ内容を知らせました。すると「あのね、“もしもし”（聴診のこと）、好きじゃないの。」一瞬、うっ、となりました。「大丈夫だよ～。何回もやったことあるよ！」と言いかけて、「そうかあ。どうして好きじゃないの？」と、もう少し深く気持ちを聞いてみました。聴診器が当たる時にドキッとするのだそう。「そうなんだね。だっこでがんばろうね。」と話しました。

でもやっぱり当日は泣いて、私も汗をかきました。終わって車に戻る頃には疲れ切っているかと思いきや、「全部できたよ！」とニコニコ。子どもながらに、「これは、必要なこと」と理解し、母を頼りに小さな我慢を何回もしながらやり遂げたのでしょう。「お疲れ様！」と、ぎゅうっと抱きしめました。

4月下旬～5月初旬は、水痘（水ぼうそう）の発生がありました。市内でも例年より多く発生しているようです。ご注意ください。ちょうど新年度の疲れなどストレスのかかる時期でもあり、胃腸の調子を崩した子もいました。

この後運動会当日に向かっては、休養を心がけてお過ごしください。お子様のがんばりを応援しています！

養護教諭 須田