

ほけんだより

平成28年1月21日
妙高市立新井北小学校
保健室

上越管内で インフルエンザA型の発生が増えています。

妙高市内の小・中学校で、インフルエンザの発生が増えてきました。上越市内では、インフルエンザによる学級閉鎖の措置もとられ始めました。インフルエンザはだるさや関節痛などを伴った急に高熱になる感染症です。今後一挙に拡大することも考えられるので十分に注意してください。手洗いやうがいをごまめに行い、十分な休養や栄養をとるようにしましょう。マスクや加湿器の使用も効果的です。休日中は、なるべく人混みを避けるようにしましょう。

また、急に吐いたり、下痢をしたりする感染性胃腸炎の発生にも注意してください。予防のために手洗いをしっかり行い、吐いた物や下痢便の始末はていねいに行いましょう。

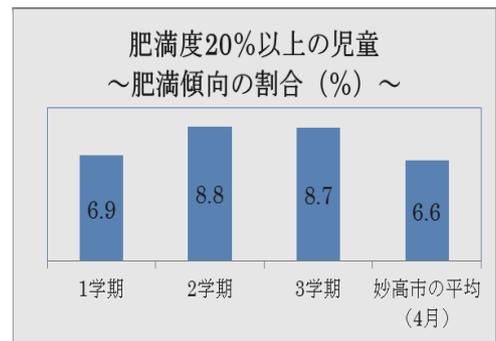


けんこうきろくカードをご覧ください。

1～5年生は、保護者印を押して学校へ返却（6年生は家庭で保管）してください。

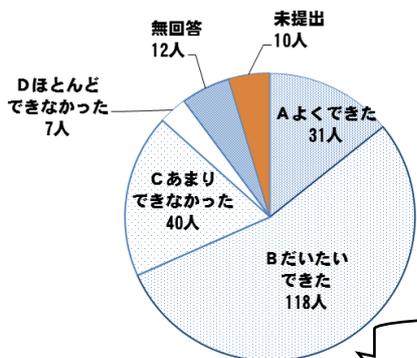
身長伸びは順調ですか？ 肥満ややせ傾向が進んでいませんか？

- 肥満度 20%以上が肥満傾向とされています。肥満度に注目してください。肥満度は標準でも、体脂肪率が基準値を超えている場合、注意が必要です。炭水化物や脂肪のとり過ぎ、野菜不足といった食生活になっていないか、家族で振り返ってみてください。
- 運動不足、睡眠不足も肥満を招く要因になるといわれています。生活習慣の見直しをしましょう。
- 受診が必要なお子さんは、年度内に受診しましょう。
- 心配なことがありましたら、保健室へお声をかけてください。



夜の歯みがきの習慣が定着してきました。

冬休みの歯みがきは？(自己評価)



- 毎日がんばりました。大人の歯、子どもの歯が入り交じっていて、みがくのがとてもむずかしいですね。(2年生保護者)
- 言われなくても自分からみがくという意識をもち、実行できるともっと素晴らしいと思います。(3年生保護者)
- 夜、お風呂に入ってから歯みがきはきちんとできていました。(5年生保護者)

「B評価」(だいたいできた)が半数を上回っています。

歯科健診(秋)結果の受診率は、34% …むし歯があるお子さんは早めに受診を!

未受診者対象に受診のおすすめ用紙を再発行しました。早めに受診なさってください。歯の健康は、からだ全体の健康につながります。早期発見と早期治療が大切です。