

5月



ほほえみ

H28.5.17

富加小 保健室

＜今月の保健目標＞

からだを清潔にしよう

気温が30℃近くまで上がり、とっても暑い日もあれば、雨が降りちょっと肌寒い日もありなんだか体調の優れない人も多いのではないのでしょうか？学校での服装も簡単に脱ぎ着できるものを持って来るなど工夫をし、快適に生活できるようにしてくださいね。

今月の保健目標は「からだを清潔にしよう」です。汗でべたべた、外で遊んでどろどろの体では、なんだか気分がすっきりしません。また、体を清潔にしていると、周りの人にとってもよい気持ちにさせるものです。自分も相手も気持ちよく学校生活を送るために、毎日の清潔を心がけてくださいね。

清潔チェックポイント

□つめ

手のひらから見て指先からつめがでていなければOK！
つめが長いとバイ菌や汚れがたまります。友達を傷つけないためにも週に1度は切りましょう。

□ハンカチ・ティッシュ

ハンカチ、ティッシュはポケットに入っていますか？
手を拭いたハンカチは放っておくと菌が発生します。毎日、新しいハンカチを準備しましょう。



□服や下着

服や下着は毎日替えていますか？汗や汚れがついた服では、なんだか気分もよくないですね。

また、下着は、汗をすう役割をしてくれます。服の下に1枚下着をきることで快適に過ごせます。

□手洗い

石けんをつかって30秒。時間をかけてきれいに手を洗いましょう。外から帰った後、トイレの後、食事の前には特に気をつけて、忘れず手を洗ってくださいね。

運動不足を解消しよう

今年度からはじまった「運動器検診」。保健調査票でチェックがあった人を対象に、手や足、背骨に異常がないかを校医の杉山先生にみていただきました。運動不足による体の硬さや筋力不足は、日頃のトレーニングでも解消できます。今回紹介するのはお家でちょっとトレーニングです！健康な体でいるために、ちょっと意識してみましよう。

片足立ちで歯みがき

○バランス力がつく。

<やり方>

はみがきを片足立ちで行う。足と体が曲がらないように注意する。1分間続けよう！

1日ごとに、足をかえよう。



図 E

お風呂でしゃがんで頭洗い

○足・ひざ・またの関節がやわらかくなる。
○足の力がつく。

<やり方>

お風呂で頭を洗うとき、イスを使わずにしゃがんで行う。



図 F

お風呂で背中をタオルでごしごし

○肩の関節が大きく動くようになる

<やり方>

背中を洗うとき、なるべく大きくタオルを上下に動かし背中をこする。タオルを持つ手を逆さにして各20回ずつごしごしする。



図 G

保護者の皆様へ
お知らせ

日本スポーツ振興センター制度について

災害共済給付制度

富加町では、学校管理下でけがをしたときのために、日本スポーツ振興センター（災害共済給付制度）に全員加入していただいています。掛け金は、年間945円です。

その内、保護者負担分が460円（富加町負担485円）となっています。

掛け金の集金方法につきましては、今まで通り、5月の学年費よりいただきます。

また、学校でのケガ（通学中も含む）で病院へかかられました際は、申請用の書類をお渡しいたしますので、学級担任または、養護教諭までお知らせください。

給付金につきましては、富加町の福祉医療助成制度により、小学生の医療機関での窓口負担が無料ですので、見舞金（医療費の1割）のみの給付となっています。