

長い1学期が終わります。保健室経営に関わり、保護者の皆様には、保健室からの対応についてご理解とご協力を頂きありがとうございました。1学期は低学年を中心に感染性胃腸炎や流行性耳下腺炎が流行しました。感染症などの流行から、学校医と相談したところ、流行性耳下腺炎に罹患していないお子さんは、任意接種ではありますが、予防接種もありますので、主治医とご相談してみてください。また、麻疹は感染力が強く、学校閉鎖になることもあります。麻疹の予防接種をすませているお子さんは、予防接種について主治医とご相談ください。

定期健康診断の結果を健康の記録に記載してあります。グラフの記入をしていただき、押印して夏休み明けご提出ください。夏休みは、生活リズムや食事のバランスに気をつけ、家族での時間を十分満喫し、エネルギーを充電して、2学期元気な顔で会いましょう。

食後やおやつ後の歯みがきを忘れずに！

体重測定では、毎回歯みがき状態をチェックします。昨年と比較し、上手に磨くことができるようになった児童が多くなりました。中には、まだ歯肉を意識した磨き方ができないため、歯肉炎になっている児童や歯ブラシの持ち方がペングリップにならず、強く動かしてしまいがちなお子さんもいます。夏休みは生活の不規則で歯みがきの回数も減ってしまいがちですが、食後やおやつ後にも歯みがきの習慣をつけるように心がけましょう。低学年は仕上げの歯みがきもお願いします。また、むし歯は自然治癒しませんので、乳歯だからといってそのままでは、永久歯の萌出に支障が出る場合もあります。夏休みはできるだけ計画的に治療をお願いします。

おやつについて考えよう！

～日本小児歯科学会から～

4～6年の体重測定では昨日食べたおやつについて発表しあい、おやつについて考えました。

○小学生のおやつは、低学年と高学年、運動量の差により個人差があるが、おやつは「水分補給や栄養補給」として考えたい。鉄分やカルシウムを補給する形で考えると良い。

*果物、ゼリー、蒸しパン、トウモロコシ、おやき、牛乳等もとりにいれて

○糖分、塩分、脂肪分の少ない物を選ぶ。菓子類に偏らない。

○毎日甘い物やスナック菓子が続かないようにする。

○おやつを食べすぎて、食事がとれない状態にならないようにする。

○小皿などに盛り分けて。

★子ども達の感想から★

◆私はふだん牛乳を飲まないで、夏休み中は牛乳を意識しておやつを食べたいです。

◆私はフルーツなどあまりおやつに食べなかったで、これからは食べたいです。

◆ドリンクなどの裏に砂糖、食塩、脂肪などのカロリーが書いてあると初めて知りました。次に買うときはみたいなと思います。

◆友達の話聞いておやつを食べ過ぎていた。友達を見習って少しにしたいと思う。