

ほけんだより



貝塚市立二色小学校 保健室 2014年11月

1が2つ並ぶ11月には「いい(11)」を語呂合わせに使った記念日がたくさんあります。8日は「いい歯の日」、9日は「換気の日(いいくうき)」、10日は「トイレの日(いいトイレ)」、12日は「皮膚の日(いいひふ)」・・・という具合です。みなさんにも「いい」日がたくさんありますように♪

モンスターをたおせ ～保健委員会ビデオ放送～

11月4日(火)の朝、保健委員会ですいみんについてのビデオ放送をしました。イライラして、チクチク言葉を言い合っているチクチクさん。心配してやさしい言葉をかけてくれたふわふわさんにも、チクチク言葉で言い返しています。一体、どうしてしまったのでしょうか。実は・・・チクチクさんには、生活リズムモンスターの「ヨフカシー」がとりついてしまったため、体も心も具合が悪かったのです。

そこで、寝不足になると、体と心にどんなことが起こるのか、ネムリーナ博士が教えてくれました。

寝不足になると

- イライラする
- やさしい気持ちになれない
- ものごとに集中できない
- 気分が悪い
- からだのだるい
- 頭が痛い
- ごはんがおいしくない



など、心と体にこのようなよくないことが起こります。

おれさまの名前は「ヨフカシー」

- ◆夜ふかすする子どもが大好き。
- ◆夜ふかしをさせてねぶそくになる子どもをふやそうとしている。
- ◆子どもがねそうになるとテレビをつけてねさせない。
- ◆早ねをする子どもが大きい。



いつも元気でやさしい気持ちでいるためには、夜しっかりと寝ることが大切です。

そして、ねむりのゴールデンタイムといって、夜中の10時～2時の間にぐっすりねむっていると、「成長ホルモン」という体をぐんぐん成長させるプレゼントももらえます。

できれば、小学生のうちは9時までに寝てほしいですね。

もし、習い事などで早く寝ることが難しい人でも、1週間に1日でも2日でも早く寝るように心がけてください。早く寝た次の日、何となく調子いいことを感じられると思います。

いつも元気でやさしい気持ちでいるために、ヨフカシーをたおしてくださいね。

※裏面に「ヨフカシーたいせん日記」を載せています。



色覚検査について



10月のほけんだよりでお知らせしましたが、希望者を対象に保健室で色覚検査をおこなっています。

10月中に色覚検査を希望された方の検査結果は、全員封筒に入れてお知らせしていますので、ご確認ください。

また、色覚検査は希望があればいつでも保健室でおこなうことができます。色覚についての特性を知っておきたい方や、気になることがある方は連絡帳等でお知らせください。

ピッカピカのトイレのための3つのポイント

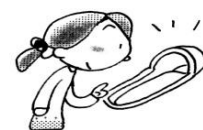
1 早めに行く

「がまん」は、洋服やトイレをよごす原因に。



2 出るときにチェック

「流し忘れ」や「ゴミの捨て忘れ」はありませんか？



3 次に使う人のことを考えて

それは「あなた」かもしれないよ。



みんなが、いつも気持ちよく使えるトイレにしましょうね

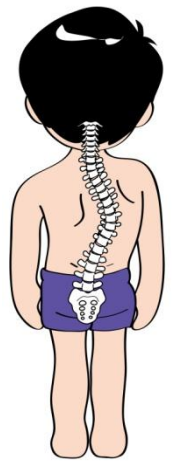
【10月の保健室】

来室 294人 (けが230人、体調不良64人)

病院へ行ったけが 8件



せきちゅうそく しょう 脊柱側弯症について

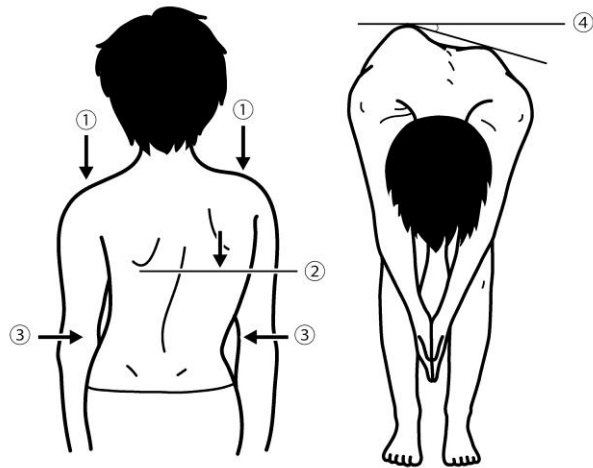


脊柱側弯症とは、身体を後ろから見たとき、脊柱が極度に曲がっていたり、傾いたりねじれがあるものや、元に戻らなくなったものをいいます。原因の分からない突発性側弯症がほとんどで、発見された年齢で、乳児期側弯症・学童期側弯症・思春期側弯症の3つに分けられます。女子は11～12歳、男子は13歳ごろ急速に進展するとされています。

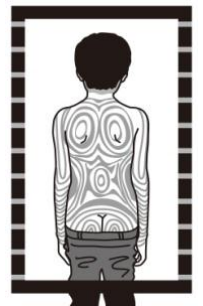
近年の治療学の進歩により、側弯症は早期に発見されれば、簡単な装具を中心とした治療と、運動療法でわん曲の進行を阻止することができるようになりました。学校でも内科検診時に側弯の有無を見ておりますが、ご家庭におきましても、下記により「せぼねチェック」をすることは、早期発見するため、非常に重要になってきます。気になることがありましたら、病院へご相談されることをおすすめします。

《 せぼねチェック 》

- ① 肩の高さは同じ？
- ② 肩甲骨の高さは同じ？
- ③ 腰の高さは同じ？
- ④ おじぎをしたとき、背中の高さは同じ？



※脊柱側弯症は、早期発見が大切だとされていることから、貝塚市では2年前から、早期発見に向け、小学5年生と中学1年生を対象に、モアレ検査を実施しています。モアレ検査は、背中から尾骨部分にかけて、縞模様状の光（人体には無害です）を当てて撮影するもので、脊柱の疾病および異常の早期発見に役立てるものです。



よあかし たいせん日記

みなさん、たいへん!! 生活リズムマスター「ヨフカシー」が、みんなをだらしなくしようとたくらんでいる。早く寝ることを武器に、ヨフカシーをたおすんだ!! ヨフカシーに写したタヌーシポイントの分だけ、下の☺️に好きな色をぬろう!! さて、何日でモニターをたおすことができるかな。

こつげき時間	タヌーシポイント	色をぬる数
9時までにねた	40	4つぬる
9時30分までにねた	30	3つぬる
10時までにねた	20	2つぬる
10時30分までにねた	10	1つぬる
10時30分よりおそくねた	0	ぬらない

おれさまの名前は「ヨフカシー」
 ◆寝ふかしする子どもが大好き。
 ◆寝ふかしさせてねぶそくになる子どももふやそうとしている。
 ◆子どもがねそうになるとテレビをつけておきせぬい。
 ◆寝ねをする子どもが大好き。

この表を見て、タヌーシポイントを蓄積します。

日にち	9月1日	2日
ねた時間	9じ15ふん	9じ00ふん
タヌーシポイント	30	40

タヌーシポイントの分だけ下の☺️に好きな色をぬります。

ヨフカシーの体力 200

下の☺️に全部色がぬれたら、ヨフカシーをたおせるよ。

日にち	目()	目()	目()	目()	目()
ねた時間	じ ぶん	じ ぶん	じ ぶん	じ ぶん	じ ぶん
タヌーシポイント					

日にち	目()	目()	目()	目()	目()
ねた時間	じ ぶん	じ ぶん	じ ぶん	じ ぶん	じ ぶん
タヌーシポイント					

早く寝て、ヨフカシーをこつげきしたら、好きな色をぬりましょう。全部に色がぬれたら、みなさんの勝ちです。ヨフカシーをたおした日にち、担任の先生に出してください。

ヨフカシーをたおした日 がつ 日にち

11月4日(火)の寝た時間から、『ヨフカシーたいせん日記』をつけています。さて、何日でヨフカシーをたおすことができるでしょうか。ヨフカシーをたおした人(ニコちゃんマークに全部色がぬれた人)は、ヨフカシーをたおした日を書いて、担任の先生に出してくださいね。



いちばんはやいひと(毎日9時までに寝ている人)は、5日間でヨフカシーをたおすことができます。もし、ヨフカシーをたおすことができなくても、11月17日(月)には全員担任の先生に出してくださいね。