

ほけだより12月

富田林市立新堂小学校 保健室 2024.12.3(火)

(❀ おうちの人と読みましょう ❀)

2024年も、最後の月になりました。今年はみなさんにとってどんな1年でしたか？やり残したことや、あとまわしにしていることがあれば、今のうちに終わらせてスッキリした気持ちで新しい年を迎えたいですね！おうちの片づけやそうじをするのもおすすめです。

さて、2学期が終わると冬休みがやってきます！おうちでのんびり過ごすのも良いですが、お休みを有効につかって普段できないことに挑戦する、など実りある冬休みになれば良いと思います。年が明けて、みなさんの元気な顔が見られるのを楽しみにしています。



むし歯、治療しましたか？

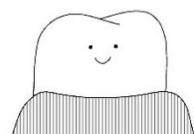
6月の歯科検診で
むし歯があるとされた人

にん
112人



治療がおわった人

にん
37人



冬休み中の、
『おかしのダラダラ食べ』
にも気をつけよう！



6月の歯科検診の結果で『むし歯がある』と言われた人で、まだ病院へ行っていない、治療を済ませていない人はなるべく早く歯医者さんへ行って、みてもらってください。

むし歯は放っておいても治りません！一生使う自分の歯です。なるべく早く治療をしてもらいましょう！また、冬休み中はおやつを食べる回数がふだんより増える人も多いと思います。

おやつを食べたあとの歯みがきは『いつもよりていねい』を心がけましょう。

服そうを工夫して暖かくすごそう！

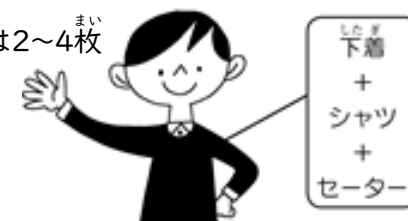
★下着・肌着は必ず着よう！

着ることで、体から出るあせやよごれを吸収して清潔を保ってくれるだけでなく、肌にピッタッとフィットするので体の熱を保ってくれます。1枚中に着るだけで暖かさが全然ちがいます。必ず着るようにしましょう。



★重ね着で「空気の層」をつくらう！

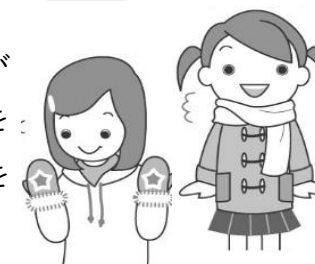
重ね着をすると体と服の間に空気の層ができて暖かくなります。下着のうえに少しゆとりのあるシャツやトレーナーなどを着ると良いですよ。また、必要以上に重ねてしまうと、空気の層がつぶれてしまうので、上に着る服は2～4枚ほどにしましょう。



もう1ポイント♪

★3つの首を温めよう！

3つの首とは「首」「手首」「足首」のどこを言います。そこには大きな血管が通っているため、温めることによって血液が温まり、指先や足先の冷たさを和らげてくれると言われています。マフラーや手袋などを使って、3つの首を温めましょう！



【おうちの方へ】

■医療券の発行について

医療券を必要とされる方で、冬休み中に受診する予定のある方は、12月20日までにご連絡ください。医療券交付申請書をお渡ししますので、必要事項をご記入の上、ご提出後、医療券を終業式の日にお渡しします。その際、「〇月分の〇科（歯科、眼科、耳鼻科など）の医療券」と、お知らせください。どうぞよろしくお願いいたします。

■各健康診断について

【脊柱側弯検査（5年生）】該当者に結果通知済み。欠席者・要観察者は来年度受検対象となります。

【色覚検査】希望者対象で実施し、11月22日に受検者全員に結果を配布いたしました。

学校で行われる健康診断はスクリーニング（集団の中から疑いのある者を選び出すこと）です。そのため、病院では「異常なし」と診断されることもありますので、ご理解いただきますようお願いいたします。ご不明な点や、ご相談等ありましたら、いつでも保健室までご連絡ください。

また、1学期、2学期と行いました、各健康診断につきまして、まだ受診されていないお子さまは、なるべく早めに受診していただきますよう、よろしくお願いいたします。

お子さまの健康状態について気になることがありましたら、保健室清川までご連絡ください。