

にこにこ No. 9 (保護者向け保健だより)

3学期健康診断について

3学期の健康診断は身体計測のみの実施です。
正しく測定をするために、以下のご協力をお願いします。
○体操服の着用 ○頭上で髪を結ばない。
測定結果につきましては、『3学期健康の記録』で学期末に配布させていただきます。

1年：24日 2年：23日
3年：20日 4年：19日
5年：17、18日
6年：16日 つばさ：25日

食事時の窒息事故に注意

新年、お餅を食べる機会が増える時期です。お餅といえば毎年、窒息による事故が起こっています。お餅に関わらず毎年、食べ物が原因で子どもが窒息する事故が起こっています。今回は子どもの窒息予防についてご紹介します。

【危険な大きさ】

大人の親指と人差し指で作った丸を通るもの

【危険な形や性質】

丸い、つるつる、粘着性が高い、固い

【起こりやすい食べ物】

プチトマト、ぶどう、白玉団子、飴、カステラ、マシュマロ、ホットドッグ

多くの事故が、大人と一緒に食事をしている中で起こっていると言われています。目を離さないだけでなく、より具体的な対策が必要になります。

○食品は小さく切る ○眠くなっていないか、正しく座っているか確認

○ゆっくりかみ砕くように声を掛ける



服装で体温調節を！

服装を工夫して適切に体温調節をすることで、体の抵抗力が高まります。

寒さに負けない！ 服装で体温調節

保護者の方へ

お子さんの寒さ対策は厚着や暖房に頼ってしまいがちですね。服装を少し工夫して、脱ぎ着で体温調節ができるように手伝ってあげましょう。

- 下着を着る** 体温を逃がさず、温かい空気をためてくれます。汗を吸い取るやわらかい素材がおすすめ。
- 上手に重ね着を** 厚手の長袖に空気をためるセーター、風を通しにくいジャンパーと素材を生かした重ね着を。
- 室内と室外を意識** 室内も室外も同じ格好だと体温調節の力がうまく働きません。室内では上着やマフラーをぬぎましょう。

気温や部屋の温度、過ごし方に合わせた服装選びを！

校舎内は感染予防のため常時換気をしています。特に廊下はかなり寒いので、温かめの下着やセーター(色の濃いトレーナー)やベストを着用されることをお勧めします。

月経について

初経(初潮)について

【月経不順】

月経は通常 25～38 日程度の周期で起こるとされていますが、月経が始まったばかりの頃の周期は不安定です。初潮から 2 回目までに間が空いたり、2～3 ヶ月に 1 回や年に数回だったりすることもあります。

【生理がなかなかこない、、、】

周りのお友達は初潮を迎えるのに、自分だけいつまでたっても来ないと悩むお子さんがいるかもしれません。身長や体重がみんな違うように、体の機能の成長も人それぞれ、遅い人もいれば早い人もいます。遅いからといって不安に思わず、その時を待って下さい。もし、高校生(16 歳頃)になっても初潮が来ないようでしたら、婦人科に相談して下さい。

初潮を迎えたとき、保護者の方が気を付けてあげること

【PMS 症状について】

月経の前後はホルモンの影響で、イライラしたり、お腹が痛くなったり、不快な症状が起こる方もいます。これは PMS(月経前症候群)と呼ばれ、他にも肌荒れや便秘、頭痛など、さまざまな症状が現れます。保護者の方は、月経のときにはこんな症状が起こるかもしれないと、あらかじめお子さんに伝えておいて下さい。

【食事について】

思春期はとくに、周りと自分を比べ、痩せるためにダイエットを行うお子さんも多いです。しかし、過度のダイエットは月経不順や無排卵性月経を引き起こし、将来、不妊症や骨粗しょう症の原因にもなりかねません。成長期には、良質なたんぱく質が含まれる肉や魚、ビタミンやミネラルを多く含む野菜類を摂るなど、バランスのよい食生活を心がけて下さい。食生活や生活リズムを整えることが、心と体の健やかな成長につながります。

【入浴について】

月経中は体全体の抵抗力が弱まる時期でもありますので、雑菌などに感染しないよう、いつも清潔にしてください。また、入浴することで血行が促進され、月経痛なども軽減されます。経血の量が多いときは、足浴やシャワーを浴びるだけでも大丈夫です。

初経の始まる年齢は、10～14歳が多いです。いつ始まるかは個人差があり様々ですが初経を迎える年齢になられたお子さんにはランドセルにナプキンを持たせてあげて下さい。お子さん自身の心の準備にもなります。



また、保健室では急な生理に備えてナプキンやショーツの貸し出しや、生理痛を和らげるために湯たんぽの貸し出しをしています。初めての生理はお子さんにとって不安や心配も多いと思います。私達養護教諭も一緒にお子さんの成長を支えていければと思っています。

ここにこ No.9【アンケート】



<https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=vmboa7rxtkmbl78OQm-UYpVzW70w0ahDqmU1Z-S5E9tUQjZVSkxEREZQNINCTURNUjhaQ0UzMDVWSS4u>