

家庭数配布

12月のほけんだより

令和4年12月2日
府中市立若松小学校
保健室

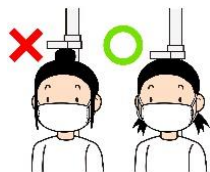
12月・1月の予定

日	月	火	水	木	金	土
◎11月に実施した歯科検診において、欠席したお子さんの欠席者検診や、用紙の配布はありません。歯の状態が気になる方は、かかりつけ医へご相談ください。				12/1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
1	9 成人の日	10	11	12	13	14
8			発育測定 <6年>	発育測定 <5年>	発育測定 <4年>	
15	16	17	18	19	20	21
	発育測定 <3年>	発育測定 <2年>	発育測定 <1年>			

- 12/8に、府中市内の歯科衛生士さんをお迎えし、3年生を対象に歯のみがき方の指導をしていただくことになりました。スマート連絡帳にて、11月29日付けで詳細を送付したのでご確認ください。
- 12/15は学校保健委員会を開催します。今年度、3年ぶりとなる開催です。参加者は、本校校医、PTAの方、本校学校職員の一部で開催します。実施後は、ほけんだよりを通して、内容の報告をさせていただきます。

3学期 発育測定について

- 持ち物：体育着
- 注意：頭の高い位置でのポニーテール、編み込み、お団子ヘアは、身長を計測するときに、正確に計測しにくくなっています。当日は、二つ結びや低い位置で結ぶヘアにする等、ご協力をお願いします。



おうちの方へ 靴のサイズはOK?

どんどん成長する子どもたち。この1年で体だけでなく、できるようになったこともたくさんありますね。さて、見た目には分かりづらいのが、足の成長です。サイズの合わない靴を履いていると、足が変形する、巻き爪や陥入爪、外反母趾など、トラブルの危険も。新しい年を迎える前に、靴の見直しとご家庭でも靴の正しい扱い方についてお話しくださるようお願いいたします。

小さくなったサインかも

- 歩き方が不自然
- 最近よく転ぶ
- 走るのを嫌がる
- 足が赤くなっている

選び方のポイント

- 素材** 通気性のよいもの
- つま先** 5~10ミリのゆとりがある
- 底** 親指の付け根部分が柔軟に曲がる
- かかと** 芯がしっかりしたもの

学校内で上履きのかかをと踏んで履いているお子さんをよく見かけます。かかをと1度でも踏むと、靴の機能が失われてしまうため、かかとは踏まないよう学校でも指導を行います。

Q. 発熱は何度から?

- ① 37.0度
- ② 37.5度
- ③ 38.0度



答えは… ② です。

- 医学的には
- ・ 高熱：38.0度以上
 - ・ 発熱：37.5度以上

ただし、37.5度以上でないが発熱してないのかというと、そうとも言い切れません。これはあくまで「医学的には」。平熱は人によって大きく違います。平熱が35.8度など低い人は、37.2度でも「体が辛い…」と感じ、発熱と言える状態になることも。反対に、平熱が37.2度と高い人は、37.5度でも元気な場合があります。大切なのは、普段から体温を測り、自分の平熱を知っておくこと。「なんだか調子が悪いな…」と感じたら、外出せず、早めに休んでくださいね。



3つの首を温めて体ポカポカ



北風がピューツと吹いたら、体がガクガク…

そんなあなたは、「首」「手首」「足首」の3つの「首」を寒さから守れていないのかも。3つの首には体中をめぐる血管が集中しているので、温めると体の内側からポカポカするのです。

- 首** ネットウォーマーをつけたり、ハイネックの服を選ぼう
 - 手首** 外に行くときは手袋を忘れずに
 - 足首** 締めつけない、厚手の靴下が◎
- 体ポカポカで、元気に冬を過ごしましょう!

