



保健室から10月号

保護者向け
家庭数配付

日進市立南小学校
令和2年9月30日



衣服で上手に体温調節をしましょう

朝晩を中心に涼しさが増し、秋らしい気候になってきました。休み時間に外で遊ぶ子どもたちの様子を見ていても、熱中症の心配が和らいできたことを感じます。

これからは、日中の気温差に対応する必要があります。教室や登下校の気温の様子をお子さんに聞いていただき、羽織ることができる上着をご用意ください。よろしくお願いします。



10月の健康診断の実施について

健康診断を以下の日程で行います。事前の問診票が必要な検査もあります。ご提出をよろしくお願いいたします。

10月	8日(木)	歯科健診(2年、5の3・4、はな2組)
	12日(月)	眼科検診(全校児童)
	22日(木)	歯科健診(1年、6の1・2、 そら2組、にじ組)

※歯科健診の結果は、全員にお渡しします。眼科検診の結果は、所見があったお子さんにのみ、お渡しします。

感染症の流行状況(9月)

9月は、感染力の強い感染症の流行はありませんでした。手洗いの励行やマスク着用の効果が、思わぬ形で現れています。最近では、胃腸風邪様症状で早退するお子さんが、多く見られています。

排便のリズムを整えましょう

保健室では、体調不良を訴えるお子さん1人1人に問診をしています。中でも、便が毎日出ていないお子さんが増加傾向にあります。

便秘症は、週に2回以下の排便である、または、便秘によっておなかの痛みや不快感、排便時の痛みや出血を認める場合を言います。小学生の10~20%に見られます。改善のために、次の3点に気をつけた生活を送るようにしましょう。

①生活習慣・排便習慣を見直す

早寝早起きをして、排便の時間をつくりましょう。腸は、食事をとると動きだし、便を排出しようとしています。朝から、便意を感じたらトイレに行くことのできる環境を作りましょう。便意が無くても、トイレに行く習慣をつけるとよいでしょう。

②食事の改善

適量の水分摂取をしましょう。学童ですと、体重1kgにつき80mlの水分が1日に必要です。食物繊維の多い食品の摂取も、効果的です。旬のキノコやイモ類にも含まれます。

☆食物繊維たっぷり!メニュー☆ サツマイモのバターきんぴら

- ①サツマイモ(200g)を細切りにする。
 - ②フライパンにバター(大さじ1)をとかし、炒める。
 - ③火が通ったら、砂糖(大さじ1)と醤油(大さじ1)で味をつける。
- ※ゴマを振ると、さらに栄養価アップ!



③適度な運動や、おなかのマッサージ

適度に体を動かすことで、腸の活動を促します。運動ができない場合は、おなかを時計回りにマッサージしたり、温めたりすることも、腸の動きを促すことができます。

心の不調も腸の活動をおさえる原因になることがあります。リラックスし、ゆったりとした気分でご過ごす時間をつくりましょう。