

令和6年10月7日

ほけんだより 元気！笑顔！

金沢市立戸板小学校 保健室

かつ せいかつもくひょう ほけんもくひょう
10月の生活目標・保健目標

しせい
「よい姿勢にしよう」

しせい
よい姿勢のポイントは「ぴた・ぴん・ぐー」

スクールカウンセラー相談

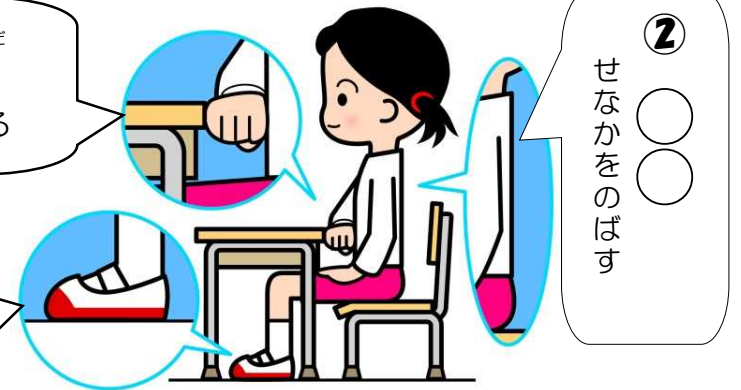
10月 8日(火) 午前
15日(火) 午前
22日(火) 午前
29日(火) 午前

今月は、自分がよくしてしまうよくない姿勢を意識して、「ぴた・ぴん・ぐー」の合い言葉でよい姿勢になおしていくという取り組みを行います。

おうちでも、お子さんがよくしてしまう姿勢を確認して、ぜひ取り組んでみてください。

③ つくえ 机とおなかの間
あいだ
は〇〇一つ分あける

① あし
足のうらをゆかにつける



あなたが、ついしてしまう「よくないしせい」はどれかな？

① ▲めとつくえのあいだが ちかすぎる・ねこせ	② ▲いすがつくえからは なれすぎている	③ ▲ほおづえをついている	④ ▲からだがつくえに よりかかっている
⑤ ▲かくとときに、手で ノートをおさえていない	⑥ ▲いすによりかかって あしをだしている	⑦ ▲あしを ぶらぶらさせている	⑧ ▲いすを ゆらゆらさせている
⑨ ▲あしをくんでいる	⑩ ▲かたあしを いすのうえにあげている	⑪ ▲からだがななめになり あしがよこからでている	⑫ ▲ノートをかくとき ななめにかいている

手足口病について

石川県で警報が発令されている「手足口病」は、戸板小学校でも増加しています。「手足口病」は、夏場に主に子どもが感染し、手や足、口の中などに発疹ができる感染症です。基本的には軽い症状の病気のため、特別な治療方法はなく、症状に応じた治療となりますが、まれに髄膜炎や脳炎等の合併症が起こる場合があるため、経過観察をしっかりとしましょう。以下のような症状がある場合は、すぐに受診しましょう。

【注意が必要な症状】

- ・高熱が出る
- ・発熱が2日以上続く
- ・嘔吐する
- ・視線が合わない
- ・呼びかけに答えない
- ・呼吸が速くて息苦しそう
- ・水分が取れずにおしっこがでない
- ・ぐったりとしている
- ・頭を痛がる

全国的には、マイコプラズマ肺炎も注意喚起されています。予防は、どちらも日々の手あらいや咳エチケット等、基本的な感染症対策です。清潔なハンカチを毎日持たせ、咳が出るときはマスクをつけましょう。