

# ほけんだより



令和6年2月16日 阿村小学校保健室 No.15

寒さに負けず...

正しいしせい

歩き方

立春をすぎ、昼間はあたたかい日も多いこの頃ですが、朝夕はまだまだ寒いです。2月の体重測定のときに話した姿勢の話は覚えていますか？保健だよりでも正しい姿勢について載せますので、もう一度自分の姿勢について考えてみてください。

## しせいのチェックポイント

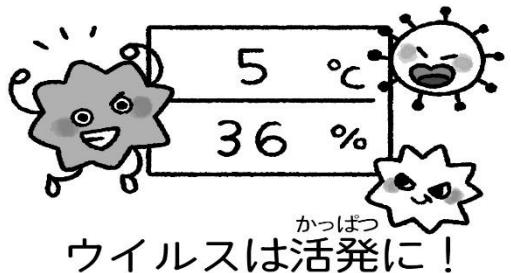
- 顔がうつむきぎみに  
なっていないか
- 肩と背中が丸まっていないか
- 胸がくぼんでいないか



- あごを引き、頭のとっぺんから足のうらまで、まっすぐな「しん」が入っているような気持ちで立ちます。
- 歩くときは足をしっかりと上げ、引きずらないように。サイズの合った靴をきちんとはくことも大切です。
- ポケットに手を入れていると背すじが丸くなりやすいだけでなく、ころびそうになったとき手でかばいづらくなります。寒い日は手袋を使いましょう。

◎他の人に見てもらったり、鏡に自分のからだを映したりして、ときどきチェックしましょう。

気温や湿度が下がると...



かんせんしょう？  
花ふんしょう？  
まずはじゅしん

かせんしょうがあるときは、一度病院へ！

## 保護者の方へ

阿村小学校の一番の健康課題は、むし歯です！

## 現在のむし歯治療率



現在の治療率は、右記のとおり81%となりました。前月号から少し治療率が上がりました。歯科受診のご報告、ありがとうございます。今年度は、ようやく治療率80%を超えることができました。治療が終わった児童に声をかけると、すっきりして笑顔が見られたことがうれしかったです。今後、まだ、治療報告がない7人の児童にも声をかけして状況を確認したいと思います。むし歯が自然に治癒するものであればいいのですが、そうではありません。今年度のうちに歯科受診を済ませてみませんか？



81%

(2月15日現在)  
治療が必要な人  
あと7人



## ～痛みや不調の伝達について～



学校の保健室では、来室した子どもの様子を知ることから手当てや対応が始まります。すなわち、重症などコミュニケーションが難しい状況を除き、子どもから「自分がいま、どのような状態か」を聞き取るという過程も非常に重要な意味をもっています。

これから阿村小学校でも取り入れようと考えている『フェイススケール』というものをご存じでしょうか。並んでいる顔の表情から、身体の痛みがどのくらいかを伝えるためのイラストで、医療現場などでも使われています。自分の「いま」をできるだけ相手にわかりやすく伝えることで、少したてば自然に治りそうか、安静にして休むほうがよいか、すぐにも医師の診察や救急搬送を要するか…状態に合わせて対応でき、結果として早期発見や早期回復につながりやすくなるのです。

痛みや不調がどの程度か、また身体の中のどの部分(どのあたり)に異常がありそうかを伝える。保健室でのやりとりに限らず、大切なことだと思います。ご家庭でもぜひ、機会を見てお子さまやご家族と一緒に考えてみていただければ幸いです。

