

～保護者のみなさまへ～

9月

保健だより

令和3年
9月3日

立川市立
第六小学校

保健室

9月の保健目標

ケガに気を付けよう

2学期が始まりました。

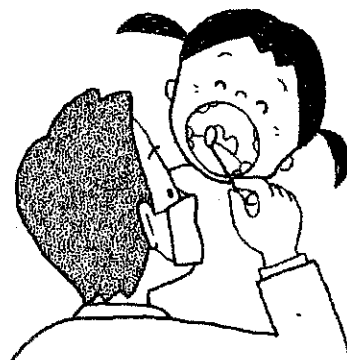
長い長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。夏休みの間、子どもたちはどのように過ごしていたのでしょうか。話を聞くのが楽しみです。

さて、9月の保健目標は、「ケガに気を付けよう」です。運動会の練習が始まっていく中で、ケガをしないように、準備運動をしっかりとすることが大切です。また、寝る前のストレッチなどで、体の柔軟性を高めておくことも、ケガの予防につながります。さらには、靴選びも大切です。この機会にご家庭でもけが予防についてお話しいただければと思います。

9月の歯科検診の中止について

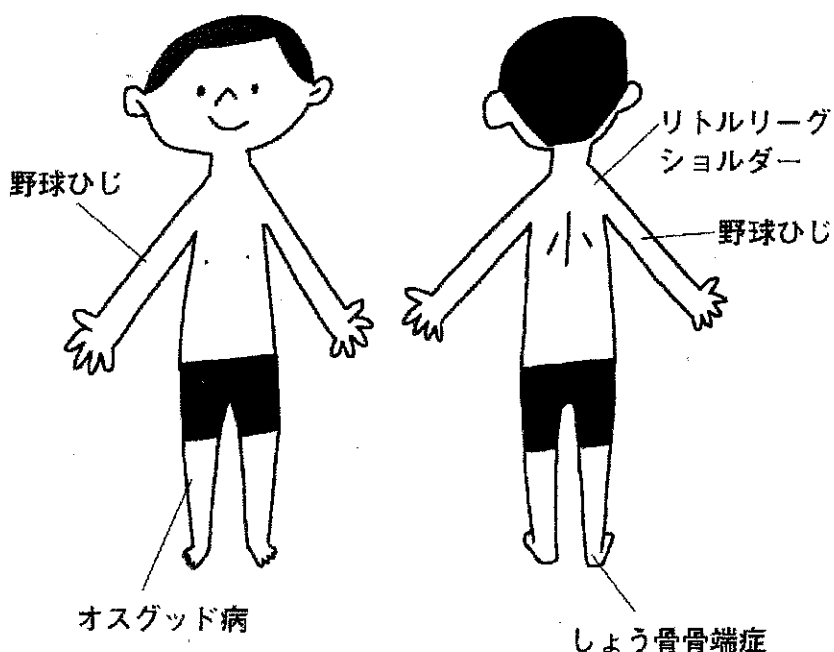
9月7日（火）・8日（水）に秋の歯科検診を予定していましたが、現在の感染症拡大状況を鑑み、中止とします。学年だより、学校だより等のカレンダーには日程が掲載されていますが、訂正させていただきます（計測は実施します）。

春の定期健康診断で受診が必要だったお子様で、まだ治療されていない場合は、早目に受診をお願いします。また、秋の歯科検診に変えて、歯科校医のご協力のもと、保健指導を実施する予定です。



成長期に起こりやすいスポーツ障害

スポーツ障害とは、骨折のような一回の大きな力で起こるけがではなく、スポーツをするときにくり返し力がかかることで起こる障害のことです。小学生でよく起こるのは、ひざの下が痛む「オスグッド病」やかかとが痛む「しょう骨骨端症」、ひじに痛みを感じる「野球ひじ」などがあります。



改めての感染症予防を！！！！

夏休みで、長期間集団生活から離れていた子どもたち。「新たなウイルス」ともいわれる変異株の流行が広がり、今まで以上の対策が必要になることを指導しています。保護者の皆様にも何度もお伝えしていることで恐縮なのですが、日々の学校生活の中で「大人の行動が子どもを変える」と強く感じています。日々の感染症予防の行動一つ一つを大人が当たり前に行うことで子どもにも身につけ、習慣にすることができます。ぜひ、ご家庭でも感染症予防対策について、確認し実践してください。

① まずは手洗い
② すこしはなれて
③ くうきのいれかえ