

ひだまり



赤磐市立軽部小学校
保健室 No.15
令和元年度 3月号

～やる気 元気 笑顔 みんなでつくる 軽部小学校～

あつという間に2月も終わり、3月になりました。少しずつ春の準備が始まっていますね。新型コロナウイルスの影響で、登校はなくなってしまいましたが、1年間の振り返りをしながら、次のスタートに向けて準備をしましょう。

3月の保健目標 **1年間健康にすごせたか反省しよう!**

この1年間の生活を振り返って、きちんとできた行動は口の中にチェックを入れましょう。できなかった行動は、新学期からできるようにがんばりましょう。

<p>はや はやお 早ね・早起きができた</p> <input type="checkbox"/>	<p>まいにちあさ 毎日朝ごはんを食べた</p> <input type="checkbox"/>	<p>そとあそ 外遊びができた</p> <input type="checkbox"/>
<p>てあら 手洗い・うがいができた</p> <input type="checkbox"/>	<p>まいにち 毎日ハンカチ・ティッシュ も を持ってきた</p> <input type="checkbox"/>	<p>しょくご 食後の歯みがきができた</p> <input type="checkbox"/>
<p>あいさつができた</p> <input type="checkbox"/>	<p>いえ てつた 家のお手伝いができた</p> <input type="checkbox"/>	<p>ともだち なかよ 友達と仲良くできた</p> <input type="checkbox"/>



いくつチェックがついたかな?

(保護者のみなさまへ) 「けんこうのきろく」を配付します!

3月末の家庭訪問時、「けんこうのきろく」をお渡しします。3学期の測定記録を記載しております。また、今年度の身長・体重の成長記録を貼付してありますので、ぜひお子さまと一緒にご確認ください。

確認が終わりましたら、表紙の3学期の欄に捺印をして、新学期に学校への返却をお願いいたします。6年生の学校への返却はかまいません。

2月20日 (木)

第3回学校保健安全委員会がありました!

今回は、今年度の新体力テストの結果報告と、PTA 厚生部の活動報告、メディアの使い方についての講話を行いました。新体力テストの報告では、岡山県平均を下回る項目が多いという結果でした。引き続き来年度も、子どもたちの体力向上に向けて、体育の授業の質の向上や、業間運動の充実に努めていきます。

PTA 厚生部の活動報告では、今後も、特に早寝に重点を置きながら、引き続き生活習慣に関する取り組みが必要であると発表しました。

メディアの使い方に関する講話では、動画サイトの仕組み等、いつもと違った視点から、メディアについて考えることができました。今後も、保護者の方のご協力をいただきながら、親子で一緒にメディアの使い方を考えられるような取り組みを進めていきたいと思っております。

今年度も、お忙しい中、学校保健安全委員会にご出席いただき、ありがとうございました。いつも子どもたちの健康・安全のためにご協力をいただき本当に感謝しております。



臨時休校中に気をつけてほしいこと(健康面)

突然の臨時休校で、戸惑っている児童のみなさんも多いこととおもいます。新型コロナウイルスに気をつけながらも、心も健康に過ごせるようにしてほしいとおもいます。たまには体をしっかりと動かし、ストレスをためないようにしましょう。



① 人ごみを避けること



不要の外出は控えるようにしましょう。

② 手洗い・うがい



外出の後、食事の前は必ず！

③ 咳エチケット



手で直接咳やくしゃみを押さえないように！

④ 換気



1時間に1回は窓を開けましょう。

⑤ 早ね・早起き



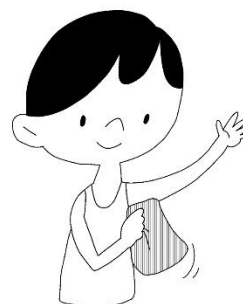
体の抵抗力を高めましょう。

⑥ 毎日の健康観察

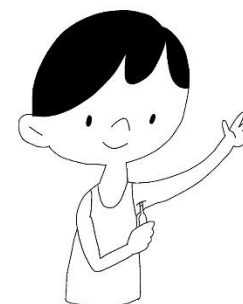


おうちの人に必ず体調を伝えましょう。

正しい体温の測り方



あせが付いているとうまく測れないので、かわいたタオルなどで軽くわきをふきます。



わきの下のくぼんだ部分に、体温計の先たんをななめ下から上におし上げるように当てます。



測っている方と反対の手でうでを軽くおさえて、わきを閉じ、体温計の音が鳴るまで待ちます。

おねがい

臨時休校中、メールや電話、家庭訪問により、お子様の健康状態をご確認することがあります。お忙しい中申し訳ありませんが、健康状態に問題がない場合でも、ご協力をよろしくお願いいたします。



ほけんしつから



軽部小学校に赴任した日から、あっという間に1年が過ぎました。1年間保健室からみなさんの頑張る姿を見守ってきました。運動会やフェスタ、6年生を送る会など、大きな行事が終わるたびに、一回りも二回りも大きく成長していくみなさんを見ていていると、毎日パワーをもらえました。

来年度も、みなさんのエネルギーが切れそうになったときに、元気をチャージできるような、温かい保健室を作りたいと思います。みなさんの健康をサポートできるように頑張りますので、どうぞよろしくお願いいたします。

1年間ありがとうございました。