

保健だより

おうちの方と
一緒に読みましょう

令和4年6月号
津幡町立萩野台小学校
保健室

蒸し暑い日が続いています。これから梅雨の時期に入ります。食べ物が悪くなりやすく食中毒に注意が必要です。

また、1日の気温差も激しく体調を崩しやすいときです。毎日の手洗い、うがい、マスク着用で感染症を防ぎましょう。また、栄養、すいみんをしっかりとって、抵抗力を高めましょう。

今月のほけんもくひょう

歯や歯肉を大切にしよう
病気の治療をしよう

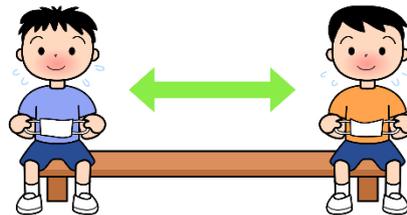
マスク着用について

先月、文科省の方からマスク着用についての通知が出ました。これからの季節、熱中症対策をしながらの感染症対策をしていかなければなりません。学校では、これまで通り以下のようにしたいと思います。

- ① 体育等、体を動かす授業では、マスクを外す。
- ② 長休み、昼休みに体を動かして遊ぶ場合は、マスクを外す。
- ③ 登下校時も暑い場合は、マスクを外す。



①～③のいずれの場合にも、「2m以上を目安として距離をとる」、「会話を抑えるようにする」ことに気をつけていきます。また、着用中は、これまで以上に体調の変化に気付けるよう声かけをしていきたいと思ひます。

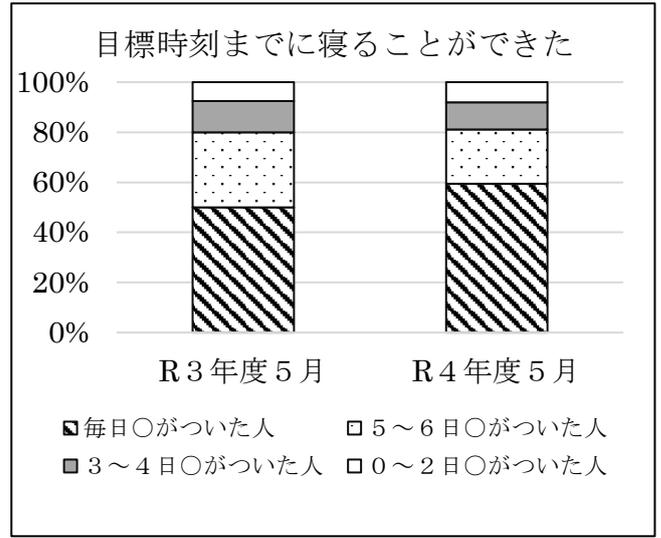
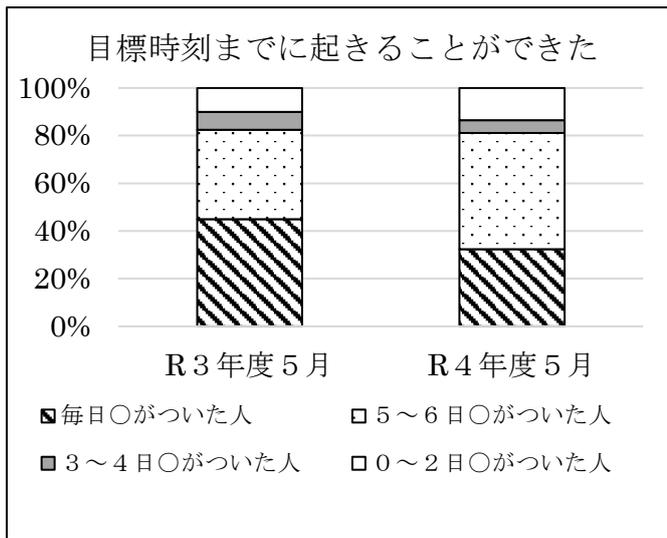


夏本番！をむかえる前の『今』が、とくに熱中症に注意が必要です！！

むりをせず、暑い時や苦しい時は、早めにマスクを外そう！

水分をこまめにとろう！

1 学期健康パワーアップ大作戦の結果



～保護者の皆様～

5月の健康パワーアップ大作戦の取組、ありがとうございました。

上のグラフは、昨年度の5月と今年度の5月の結果を比べたものです。

早起きについて (左のグラフ)

1週間のうち5日以上早起きができた児童は約80%となり、昨年度5月と同じような結果となりました。毎日○がついた児童は約30%となり、毎日早起きができた児童は少し減ってしまいました。

早寝について (右のグラフ)

1週間のうち5日以上早寝ができた児童は約80%となり、昨年度5月と同じような結果となりました。毎日○がついた児童は約60%となり、毎日早寝ができた児童は増えました。

習い事等により、寝るのが遅くなって翌日学校で不調を訴えるお子さんが時々保健室に来室します。習い事やおうちの方のご都合もあるかと思いますが、ご家庭でも、引き続き、「早寝早起き」できるよう、ご配慮・お声かけをお願いいたします。学校でも、引き続き、早寝早起きをするように指導していきたいと思っております。この健康パワーアップ大作戦の取組は2学期、3学期にも予定しております。

すいみんコーナー

すいみんはなぜ必要? その②

すいみんをしっかりとることで、1日のできごとを頭の中で整理することができます。新しく習った漢字や計算の問題などを、浅い眠りの時に、復習しています。また、深い眠りの時には、頭も体も休めています。頭の中を整理したり、体や頭を休めたりしながら、一晚眠ります。そうして、翌日はすっきりとした頭と体で、また元気に過ごすことができるんですね!