

ほけんだより



令和4年12月2日
石崎小学校保健室
おうちの人と見てね★



保健目標 かぜの予防をしよう!!



〈保護者の方へお願い〉

全国的に新型コロナウイルス感染症が第8波に入り、感染者が増加しています。さらに今年は、インフルエンザの同時流行が予想されており注意が必要です。新型コロナウイルス対策で身につけた予防法は様々な感染症に有効です。規則正しい生活をするこゝで、免疫力を高め、検温・手洗い・消毒・マスクの着用をしっかりと行い、感染症を予防しましょう。

◇登校前に体調チェックと検温をお願いします。

毎朝、家庭で、体調チェックと検温をし、体調チェックカードに記入をお願いします。

体温が平熱より高い場合、微熱でも風邪の症状がある場合は登校を控え、病院を受診し、家庭で様子を見てください。児童本人に限らず、同居する家族が上記のような症状がある場合も、登校を控えてください。

登校後も37.5度以上の発熱があった場合や、体調不良等の改善が見られない場合は、保護者の方にお迎えをお願いします。その場合、兄弟姉妹とともに早退となります。また、他の児童への感染予防のため、保護者の方がお迎えに来られるまで、第2保健室(家庭室横のスペース)で休養します。速やかなお迎えにご協力よろしくお願いします。

◇持ち物のチェックをお願いします。

毎日、清潔なハンカチ、ティッシュ、マスクの予備、エチケット袋を持たせてください。



姿勢について保健指導をしました!

11月の体重測定の際に、姿勢について保健指導をしました。骨はからだの中に約200本あり、「からだを支える」「内臓を守る」「からだを動かす」働きをしています。とくに姿勢と関係しているのは背骨で、首からおしりまで小さい骨がいくつも積み重なった造りをしています。この造りのおかげで、私たちは、重い頭を支え、からだを曲げたり伸ばしたり、反ったりと自由にからだを動かすことができます。悪い姿勢を続けていると、背骨が曲がったままになってしまっただけでなく、内臓の働きに負担をかけてしまいます。普段からよい姿勢を心がけるようにしましょう。ご家庭でも食事中や勉強中の姿勢、ゲームやテレビを見るときなどの姿勢など気になったときには声かけをお願いします。



メディアコントロールの日の結果について

	バス遠足前日	スポフェス前日	持久走大会前日
レベル1★達成 メディア使用2時間まで	22.9%	23.7%	17.7%
レベル2★★達成 メディア使用1時間まで	39.6%	34.9%	40.8%
レベル3★★★達成 ノーメディア	30.6%	36.2%	37.4%
早寝ができた 高：10時 1～4年生：9時半	86.1%	80.9%	88.4%

持久走大会前日のメディアコントロールの日は、レベル2やレベル3にチャレンジする児童がたくさんいました。また、早寝もできている児童が多かったです。今年の持久走大会は、走った児童全員が完走しました。メディアコントロールと早寝のおかげかもしれませんね。

来年度の食物アレルギー等対応について

来年度、学校給食で食物アレルギー等の対応を希望される方は、希望調査票の提出が必要です。(今年度対応している児童と6年生には全員配付しました。)来年度から対応を希望される方は希望調査票をお渡ししますので、12月9日(金)までに学級担任までお知らせください。