

ほけんだより

令和6年(2024年)10月1日

札幌市立平岡小学校

保健室発行

随分涼しくなりました。ただ、朝夕は寒い位でも、日中は暑さを感じるなど、体温調節が難しい季節でもあります。脱着できる服装で登校し、体温調節ができるようにご家庭でも声を掛けていただけたらと思います。なお、お腹が出ている服等、露出の多い服装は体育を含めた学校生活での安全面、また登下校中の防犯面を考慮し、登校日以外の保護者の管理下での着用をお願いいたします。



10月2日(水) 1・2・4年・かぜの子

10月3日(木) 3・5・6年 二計測です



2計測の服装

- ・靴下のまま計測します。
- ・半袖・短パン。なるべく軽い服装で。計測に大きく影響するものは避けてください。

髪型

- ・身長計測できるように、高い位置で結ぶ、大きな髪飾りなどは避けてください。

★健康カードを持ち帰ります

二計測後、健康カードを持ち帰ります。住所や緊急連絡先に変更がある場合は、訂正をお願いします。4月の二計測欄の下に、肥満度を記入しています。一つの目安として身長と体重のバランスを見てください。健康カードを見ながら、成長を実感していただけたらと思います。

★健康カードは10月9日(水)までにご提出ください。

10月10日は目の愛護デー



文部科学省が全国の児童生徒を対象に行った調査で、小学入学後に近視になる子が増え、学年を重ねるごとにその割合が高くなる傾向があることが示されました。タブレット端末やスマホ等の使用が増える中、少しでも目に優しい生活を心がけることで視力低下や目のトラブルを防ぐことができるようにご家庭でも声掛けをお願いします。

ゲームや動画は
時間を決めてする



十分な睡眠を
とる



バランスのよい
食事をする



姿勢や部屋の明るさに気を付ける
(30センチ以上本や画面から目を離す)

前髪は目にかから
ないようにする

外遊びは、日光は視力低下防止に効果あり

子どもの視力低下を防ぐ方法の一つとして、1日2時間以上の屋外活動が有効であることが科学的にも実証されています。強い直射日光である必要はなく、木漏れ日のような弱い光でも効果があるそうです。今年度から、本校では中休みの外遊びを奨励しています。体調がすぐれない時以外、グラウンドに出て、体を動かしたり、外の空気を吸ったりしながら中休みを過ごします。9月に行った視力検査で、視力が改善した子の中で、前よりも外で遊ぶようになったという子が数人いて、とても喜んでいる姿が印象的でした。今後も学校としての声掛けを行っていかこうと考えています。

7月～9月 「こころとからだの成長」の保健指導を行いました。

1年生「からだのせいけつ」

●お風呂に入らないと自分が臭くなるって今日、分かったので、今度からがんばって入ります。●いつもお風呂に入るとき、床に座って洗っていたから、これからは椅子に座って洗います。●頭は汗で痒くなるから気を付けたいです。●お風呂に入らないと汗で臭くなったりします。シャワーだけでもいいから入ります。服に付いた食べかすも臭くなります。プライベートゾーンは人に見せてはいけません。●お風呂は男の子も女の子も大事なんだって分かりました。●お風呂はいつも一人で入っていて足の指は洗っていなかったから今度は洗います。



2年生「男の子・女の子」

●女の子にはお母さんになるしくみと男の子にはお父さんになるしくみがあることが分かりました。大事なところはやさしく洗わないといけないと思いました。●男の子と女の子の同じところと違うところがあることが分かりました。●男の子と女の子はそれぞれ大事なところがあってそこを守るために触らないようにします。口もプライベートゾーンなんだと分かりました。●プライベートゾーンは自分で自分を守る場所だと分かりました。●思っていたよりももっと体を大事にしなければならないことが今日の勉強で分かりました。これからも体を清潔にします。



5年生 「体と心の成長」

宿泊学習前に**思春期の心と体の変化・成長**について学習しました。



感染症がはやっています。

体調を崩している子が増えてきました。清田区内学校でも「**新型コロナウイルス**」「**インフルエンザ**」「**溶連菌感染症**」「**ヘルパンギーナ**」「**マイコプラズマ肺炎**」「**手足口病**」などの発症報告があります。**のどの痛み・咳・鼻水・発熱**など症状が似ていることから一般的な「かぜ」と見分けが付きにくく、治療が遅くなりがちです。（手足口病は、手の平・足の裏・口の中に小さな水ぶくれのような発疹ができるのが特徴です）

いずれも早めの治療開始で回復も早まります。お子さんの様子を見ながら早めの受診をお願いします。予防は換気・手洗い・手指の消毒です。

また、熱がないときでも**咳が出るときには**

「咳エチケットとしてマスクの着用」をお願いします。

学校の後半（後期）もたくさんの行事が予定されています。

子どもたちが楽しく安全に参加できるようにご協力ください。

