

ほけんだより



令和6年 2月号
さいたま市立三室小学校 保健室

3学期が慌ただしく始まり、早くも1か月が経とうとしています。

冬休み明けは、元気チェックカードの取組に御協力いただきありがとうございました。早寝早起きに一生懸命に取り組んでいる様子が見られ、規則正しい生活が送れたようです。

寒い日が続きますが、休み時間は外で遊んでいる子どもたちが多く、元気な声が聞こえてきます。寒い冬こそ元気に体を動かして、風邪に負けない体を作ってほしいと思います。

1月の身体測定では、学年に応じ保健指導を行いました。低学年では手の洗い方を実践したり、うがいの仕方や爪の切り方・ウイルスの広がり方を指導しました。中学年では鼻呼吸の重要性や、火傷を負った際の手当について、高学年では換気による空気の入替わり方や、骨の成長には運動が重要であることを指導しました。御家庭でも話題にしていただけると幸いです。

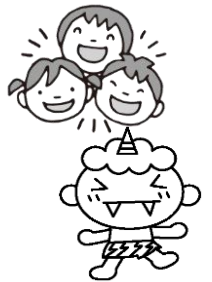
2月の保健目標

外で元気に体を動かそう

2月の保健行事

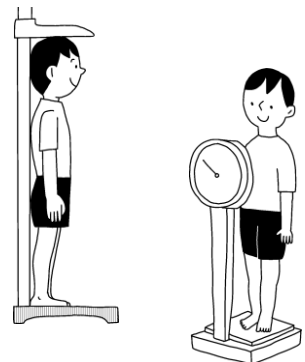
8日(木) 歯みがきテスト配付

16日(木) 歯みがきテスト提出日



< 3学期身体計測結果 >

	男子		女子	
	身長:cm	体重:kg	身長:cm	体重:kg
1年生	121.5	23.1	120.6	23.5
2年生	127.0	27.0	126.4	26.2
3年生	132.2	30.0	132.0	29.9
4年生	137.6	34.9	138.3	33.7
5年生	143.6	37.8	144.5	38.0
6年生	152.1	45.1	151.7	43.9



各学年の平均値はあくまでも平均です。成長は個々で違うので、担任からお返しした成長の記録を参考にしてください。それぞれの成長をお子様と一緒に御確認ください。

ご不明な点や心配なことがありましたら保健室まで御連絡ください。

ハンカチ持っていますか？

授業で教室へ行った際や保冷材の貸し出し時にハンカチを身につけていない子がいます。

ハンカチを使って拭くことは、手の清潔を保つだけでなく、手荒れを防ぐことにも繋がります。御家庭でも「学校へ行くときはハンカチを身につける」という御指導をお願いします。風邪予防の基本は「手洗い・うがい」です。この基本に加え「手を洗ったら、ハンカチで拭く」を当たり前習慣づけていきましょう。



<引き続き風邪やインフルエンザにご注意ください！>

■インフルエンザが流行し始めています！

1月も、インフルエンザで欠席、早退する児童が増えてきています。御家庭におかれましては、早寝、早起き、朝ごはんの基本的な生活習慣を今一度意識していただき、手洗い、うがい、マスクの着用などの感染予防に御協力ください。

発熱のないインフルエンザBも増えているそうです。御家庭でもお気をつけください。

■体調不良等で欠席する際は、連絡フォームにどんな症状なのか、具体的に記入してください。

(例) ×かぜ	→	○せき、鼻水、のどの痛み 等
×体調不良	→	○腹痛、下痢、便秘、嘔吐、頭痛 等
×発熱	→	○熱 <u>37.8度</u>



<注意すること>

※体調が悪い場合には、登校前に検温して無理をせずに、早めに医療機関を受診してください。

※インフルエンザの潜伏期間は、1～2日（長いと1週間）といわれ、発熱する前から感染します。

※受診した結果、インフルエンザと診断され次第、A型またはB型を御連絡ください。

※インフルエンザによる出席停止期間は、「発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで」となっています。病院受診の際、医師に発症日を相談・確認してください。

<養護教諭が2年生・5年生の保健の授業を行いました>



1月16日 2年生学級活動「おへそのひみつ」

自分のおへそはお母さんのお腹の中にあるしるし。人は針の穴くらいの小さな卵から、お母さんのお腹の中で大切に育てられて生まれてくることを養護教諭から説明しました。

赤ちゃん人形を全員が抱っこして、赤ちゃんの小ささを実感してから、保護者の方へ書いていただいたお手紙を配りました。お手紙を読んだ後、「家族にありがとうって言いたいです」など、心温まる感想を発表してくれた児童が多かったです。

1月22日 5年生保健「けがの防止」救命入門コースⅡ

さいたま市では小学校5・6年生、中学生に心肺蘇生法の授業を行っています。

人が倒れた時にはどうしたらよいのか、胸骨圧迫とはどのようなものなのか、救急車が来るまでにできること、しておきたいことについて説明しました。

児童は実際に心肺蘇生キットで胸骨圧迫を体験し、胸骨圧迫の大変さを実感した様子でした。「人が倒れたら、大人を呼ぶとか、自分にできることを探したい」など、前向きな感想が多かったです。

