

保健だより

藤沢市立御所見小学校 保健室
保護者の皆様へ No.15 2023.1.26

1月の身体計測を実施しました!

前回は、9月に計測もしていますので、4ヶ月経って大きく成長していました。ただ、身長を計測するために、しっかりと背筋を伸ばしていないと、せっかく大きく伸びているのに、きちんと計測ができません。「お背中ピンよ!」「背中のコゴキ伸ばすよ!」と声かけや、背中への東り敷きをして計測をしています。



子どもたちの多くは、背中が丸く円背傾向です。いわゆる「猫背」です。お背中ピンの声かけで、背筋を伸ばせればよいのですが、それができる子は少ないです。

背中が丸い状態で過ごしていると、それに合わせて筋肉がついてしまい、どんどん背筋が伸びにくい環境になってしまいます。

成長期ですので、まっすぐに大きく成長してほしいと願っています。

ご家庭でも、姿勢についての声かけをお願いします。

寒さ対策に、ご協力をお願いします!

暖房を使用しても、換気のために窓を開けていますので、校舎内でも暖かい部屋はありません。

前号でもお知らせしましたが、天候や気温に応じた服装で登校するよう、お子さんの服装へのご配慮をお願いします。

換気は、感染症対策のために決められたCO₂濃度基準を維持するためにどうしても行っています。窓を開けなければ、この基準値をクリアすることができません。感染症がふくまりやすい環境となってしまうのです。

外が寒ければ、どうしても室内温度が下がります。裏面「えがお」に記載している重ね着を、お子さんに教えていただきたくお願いします。

感染症情報!

冬休み中の感染症について、流行や流行の兆しと思えるようなご連絡の人数なく、3学期は今のところ穏やかにスタートしています。本校において、流行している感染症はありません。

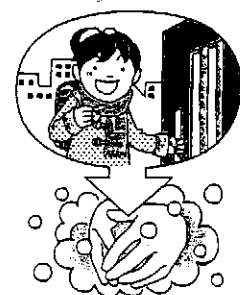
神奈川県内の感染症状況を見ても、インフルエンザや感染症性胃腸炎の感染者数は増えていますので、今後、注意が必要かと思っています。

インフルエンザも感染症性胃腸炎も、出席停止となる感染症です。診断されたら、学校へお知らせください。

手洗い指導、お願いします!

寒くなると、冷たい水で手洗いする気持ちがいささか小さくなります。ご家庭でも、手を洗うタイミングを逃さず、ご指導いただくようお願いいたします。

外から帰ったとき



トイレの後



咳やくしゃみした後



他にも、食事の前に「手洗い」ですよね。

一日に何回も手洗いをするので、手あれ対策も大切です。ハンカチなどで水分を拭き取る習慣も、あわせて身につけてほしいです。

えがお

藤沢市立御所見小学校 保健室
児童のみなさんへ No.15 2023.1.26

あうちのひと
いっしょにやまよう!

2月の保健目標は“良い姿勢をじかじけよう”!

1月、身体計測で身長をはかりました。そのときに、「お背中ゼンして」
「背中、ここ伸ばして」と言われたと思います。あの時の姿勢が“良い姿勢”
です。背中を伸ばしたときの体の使い方を思い出して、背中をまっすぐ
伸ばして、まっすぐ大きくなってください。

寒くても、“良い姿勢”で、おじましよう!

“みんなが健康で幸せに すくすくことか”でできますように”

...というのが節分の意味です。悪いものを鬼にたどたそです。
幸せは、人それぞれ違うものかもしれませんが、でも、健康と言えは、
毎日、元気にすくすくことか”でできる状態ですよね。



ぜひ、自分でも健康ですくすくことか
できる工夫をしてほしいです。

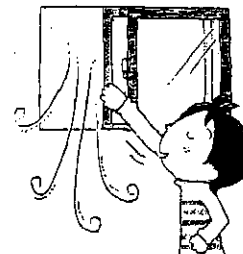
はやねはやね、あさ
早寝早起き・朝ごはん・朝うんちを。
健康な体をつくりまう!



寒くても換気をします!

今までと同じように、窓をあけて、空気の
入れかえを行います。

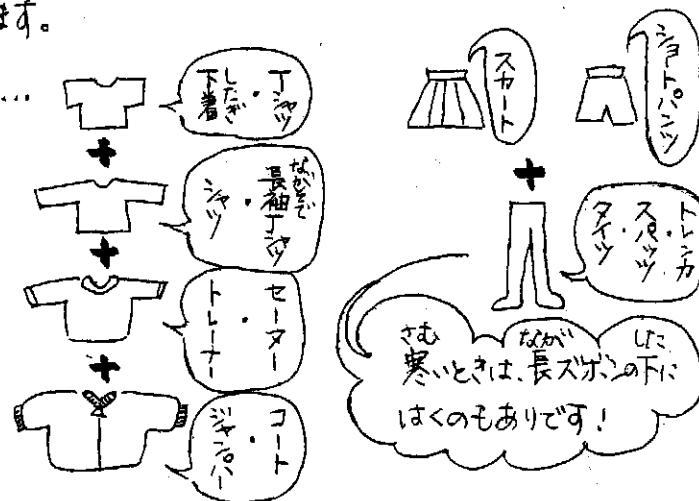
とても風が強く、雨や雪が降りやすいような天気の時にも、
タイミングをみて、こまめに窓をあけて換気をしましょう。
空気を入れかえる換気は、病気の予防につながります。



寒い日は重ね着で“あたたかく”!!

洋服は、重ねて着ることで保温効果が上がり、あたたかくなります。
ことができます。

例えば“...”



体が冷えないように、重ね着を上手にとりいれましょう。重ね着なら、
あたたかくなるときに、1枚脱いで調節できます。