

ほけんだより **9月**

かほじましようがっこう ほけんしつ
 嶋島小学校 保健室

こんげつ ほけんもくひょう
 今月の保健目標：けがを予防しよう。

2学期が始まりました。楽しい夏休みの後の2学期には、楽しい運動会があります。この時期は、運動会に向けての練習などで体を動かすことが増えますので、けがをせず安全に運動を続けることが必要です。そのために、どんなことに気をつけるとよいかを確認し、それを意識して生活することで、運動会でしっかり力を発揮してくださいね！

よぼう
けがを予防するためには、
 からだのやわらかさが**大切**です。

あし からだ とだい あし けんこう ぜんしん けんこう
足は体の土台！足の健康は、全身の健康につながります。

正しいくつの選び方

自分の足に合わない小さなくつをはいていると、少しずつ骨に負担がかかり、足や指が変形することがあります。また、反対に大きすぎるくつをはいていると、転びやすく、くつがぬげやすくなるため、ねんざを起すことがあります。くつを選ぶときは、つま先に1cmほどゆとりがあるものを選ぶようにしましょう。

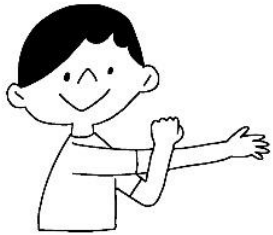


保護者の皆様：夏休みは、新型コロナウイルス感染者数が全国的に増加し、気持ちが休まらない日々をお過ごしたかったことかと思えます。2学期には運動会が無事実施できることを願い、筋力・持久力アップすることが、運動会での活躍と免疫力強化につながることを期待したいと思います。この機会に、本紙に記載させていただいたように、見落としがちな足の健康を是非見直されてみてください。早い時期に対応することで、将来の健康にみがかかると思えます。★裏面もご覧ください。

基本的なストレッチ（ストレッチの例）

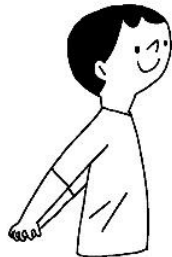
ストレッチは、体を柔らかくする、けが予防のためのウォーミングアップ、クーリングダウン、リラックス、疲労回復などの効果が期待できます。

かた・うで



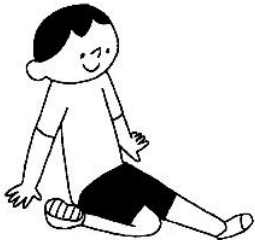
うでをのばし、もう一方のうででおさえながら自分の方に引っ張ります。

胸



背中側で手を組んで、ななめ下に引っ張るようにして、胸を前に出します。

あし



足をのばしてゆかにすわり、片足のひざをゆっくり曲げます。



かべに両手をつけて立ち、足を前後させて体重をかけて足のうらがわをのばします。

2学期 健診関係日程

延期しておりました健診関係の日程が決まりましたのでお知らせいたします。（感染状況により再度変更する可能性もあります）

健診名	日時	対象学年	お願い
身長・体重・視力測定 （1学期分は実施済み）	8月30日（月）～ 9月 3日（金）	全学年	身長を測る際の誤差を小さくするため、髪を結ぶ場合は、頭頂部より下で結んでください。
眼科健診 学校医：糸田川 誠也先生 （糸田川眼科）	9月17日（金）	1・4年生 と 保健調査からの抽出児童	
歯科健診 学校医：井上 正仁先生 （井上歯科医院）	9月16日（木）（4・6年生） 9月30日（木）（3・5年生） 10月14日（木）（1・2年生）	全学年	朝食後の歯みがきを必ずしてから登校してください。
内科健診 学校医：糸田川 美知子先生 （糸田川クリニック）	10月 8日（金）（4-2・5年生） 10月15日（金）（3-1・2年生） 10月22日（金）（3-2・1年生）	全学年	診察は、衣服を着たまま、腕を服の中に入れ、首にかけた状態で行います。シャツ等の下着も同様に首にかけますので、脇にゆとりのある下着の着用をお願いいたします。

～最近の子どもの健康状態の傾向～

低学年からの視力低下が毎年増えています。今後は、よりいっそう増えていくと思われます。視力低下を防ぐためには、目を動かして目の緊張を緩めることが大事です。外で遊ぶと、体だけでなく、目の運動にもなります。運動会をきっかけに、「運動習慣」を身につけ、全身の健康レベルアップを目指しましょう！

ほけんだより 10月

かもしましようがっこう ほけんしつ
鴨島小学校 保健室

がっ ほけんもくひょう
10月の保健目標

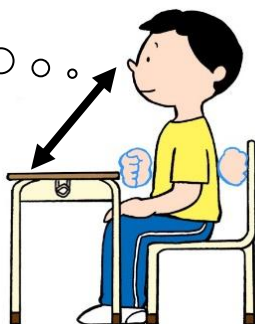
め たいせつ
目を大切にしよう。

がっ 10月10日は、「目の愛護デー」です。
め たいせつ
目を大切にするために、目によい生活
を心がけてみましょう！

目によい生活

1. 正しい座り方をしよう。

み たいものから 30 cm
いじょうめ はな
以上目を離そう。

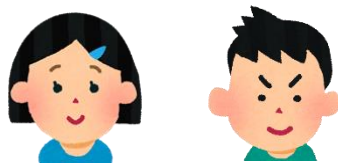


ゲー お腹と背中に
ゲーひとつずつ

ペタ あしは床につける

ピン 背筋は伸ばす

2. 髪は目にかからないようにしよう。



まえがみ
髪が目にかかると目
を傷つけてしまうので、
短く切るかピンで留め
ましょう。

3. 目によい食べ物を食べよう。



ほうれん草、にんじん、納豆、さばなど、目
によい食べ物は多くあります。好き嫌いせずに
しっかり食べて、目を元気にしましょう。



成長期であるみなさんは、視力の低下が進むのが早いと言われています。視力は悪くなることはあっても、元に戻すことは難しいです。今のうちからきちんと意識して、大切な目を守りましょう。

特に最近では、タブレット学習も始まり、目に負担のかかることが多くなっています。暗いところや近くで画面を見たり、長い時間見たりすることのないよう、目を休ませながら使うように気を付けましょう。



保護者の方へ

近年、メディアの普及に伴い、全国的に低学年から視力が低下しているお子さまが増えています。視力低下を予防するためには、本紙に記載したことや、外遊び等をして目を休めることが大切です。視力が低下しやすい環境の中では、まずは、目に良い生活を意識することが必要です。そして、生活の中の改善点に気づき、変えて行ければ良いと思います。

ほけんだより 11月

かきしましやうがっこう ほけんしつ
 幅島小学校 保健室

こんげつ ほけんもくひやう からだ つく
 今月の保健目標：じょうぶな体を作ろう！

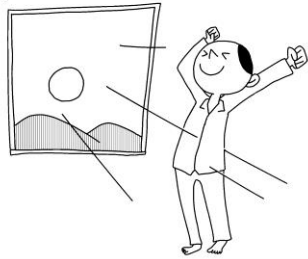
つい最近まで暑い日が続きましたが、だんだんと寒さを感じる日が増えてきました。このように、気温が低くなりはじめると、かぜをひきやすくなります。かぜをひかないじょうぶな体を作るためにはどのようにすればよいでしょうか。寒い冬も元気ですごせるよう、今からできることを始めましょう。

からだ つく かた じょうぶな体の作り方

① 早くおきます。

早起きをして、朝日を浴びよう！

私たちの体に備わっている体内時計は約25時間で、実際の時間である1日24時間と約1時間ずれています。そのずれを修正してくれるのが「朝の光」です。早起きして朝日を浴びることで、体内時計をリセットすることができ、日中、元気に過ごせます。



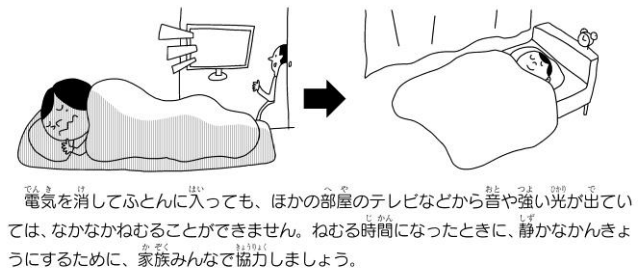
③ しっかり運動します。

運動をするとどんないことがあるの？



④ 早くねます。

ぐっすりとおねむるためには…



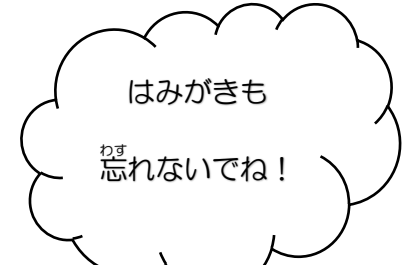
保護者の方へ

気温が低くなると、体の調子をくずしやすくなります。体の調子がくずれると、気持ちもしずみがちです。気持ちを元気にするには、朝日を浴びながら、足踏みなどのリズム運動をすると良いそうです。また、湯船につかるなどして、体温を上げると、病気になりにくいそうです。是非、試してみてください。

② 「朝ごはん」を食べます。

どんな朝ごはんがいいの？

朝食は、主食、主菜、副菜、しるもの(飲み物)をそろえ、栄養バランスよくとるのが望ましいです。エネルギー源となる「炭水化物」は、ごはんやパンなどからとります。また、私たちの体をつくる「たんぱく質」は卵や魚介類、肉類などから補給します。さらに、腸などの動きを活発にする働きがある「食物せんい」や「ビタミン」を野菜や海そうなどで補い、みそしるやスープなどのしるもので、水分をとるとよいでしょう。



ほけんだより12月

かまじましようがっこう ほけんしつ
嶋島小学校 保健室

こんげつ ほけんもくひょう ふゆ けんこう
今月の保健目標：冬を健康にすごそう！

さいきん ほけんしつ さむ げんいん たいちよう わる かんが ひと ぶん からだ
最近、保健室に寒さが原因で体調が悪くなっていると考えられる人が増えています。体
が冷えると、かぜをひきやすくなります。そこで、おんど、そのひのかつどうあ 合わせて服を着
るためには、どんなことをすればよいか考えてみましょう。少し工夫することで、元気で、
こころのよい1日(いち)が過ごせるとおもいますよ。

さむ からだ まも 寒さから体を守ろう！

★ 守り技1 ★ 「服そう」

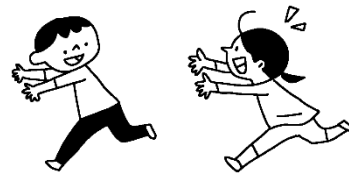


1 その日の気温を知っておこう。
12度以下になると、制服のジャケットがあると安心です。それでも寒い人は、ジャンパーなどを着ましょう。

2 体操服の長袖・長ズボンを持ってきておこう。
冬には、教室では、暖房がかかりますが、窓を開けて空気の入れかえをするため、寒くなる場合があります。
その時は、長袖・長ズボンを着て調節しましょう。

※ 暑さや寒さは、人によって感じ方がちがうため、温度の調節をひとりひとりに合わせることは難しいので、自分で、
服そうを工夫できるようにしましょう。

★ 守り技1 ★ 「運動」



1 20分と昼休みは、外で遊びましょう。

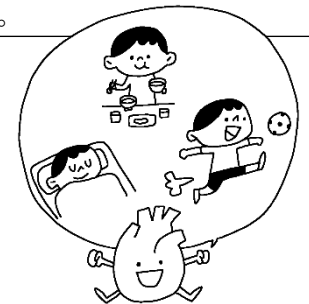
運動をする前には、制服のジャケットは脱ぎましょう。走ったり、ボールを投げたりと、手や足をよく動かすことがポ
イン

トです。かた・せなか・太ももには、大きな筋肉がついています。筋肉を動かすことで、体があたたかくなるのです。

★ 体があたたかくなると、かぜなどの病気にかかりにくくなります！楽しい冬休みを元気に過ごすためにも、今から
体の準備をしておきましょう！

保護者の方へ

昨年度は、新型コロナウイルス感染症予防のため、全国的に手洗い、マスクの強化をした影響もあり、インフルエンザが流行しなかったことが話題になりました。今年度も、流行をおさえたいところです。さて、「冷えは万病のもと」と言われますが、体温が下がると免疫も落ち、病気にかかりやすくなるそうです。小学生のうちから、体を冷やさない習慣を増やし、生涯健康でいるための基盤作りができればいいなと思います。裏面は、インフルエンザに関して記載しています。合わせてご覧ください。



インフルエンザ出席停止期間早見表

小学校版

○出席停止期間

「発症した後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過(幼児にあっては3日)するまで」出席停止となります。

(ただし、医師が感染のおそれがないと認めた場合は、この限りではありません。)

インフルエンザと診断された場合
「出席停止」となります。出席停止
期間の起算のため、発熱日も学校
へお知らせください。

*発症日(当日0日目)は、病院を受診し診断を受けた日ではなく、インフルエンザ症状(38度程度の発熱等)が始まった日です。そのため、病院受診時に医師に発症日を相談・確認することが必要です。

◆個人によって症状や経過は違いますので、学校や病院にご相談ください。

	発症日 (当日0日)	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後5日目を経過した後		
発症後 1日目 に解熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	解熱後3日目	解熱後4日目	登校可能		
	出席停止								
発症後 2日目 に解熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	解熱後3日目	登校可能		
	出席停止								
発症後 3日目 に解熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校可能		
	出席停止								
発症後 4日目 に解熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校可能	
	出席停止								
発症後 5日目 に解熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校可能
	出席停止								

*その後は解熱した日によって出席停止日が順次延期されていきます。

ほけんだより 1月

鷗島小学校
保健室

1月の保健目標：かぜや病気を予防しよう。
3学期が始まりました。かぜや病気を予防して元気にがんばりましょう！
どんなことに気がつけたら良いか、いっしょに確認していきましょう。

「冬休みモード」から切りかえ！

あけましておめでとうございます。さて、保健室には冬休み明けから、かぜがみの人や「だるい…」という人がきています。休み中にみだれてしまった生活リズムのままでは、からだの調子もくずれやすくなります。「冬休みモード」から早めに切りかえましょう！

早く寝る！

『夜ふかし→学校があるから早起き→眠い』というパターンが多くみられます。まずは夜ふかしをせず、早めに寝ることを心がけましょう。



朝食をとる！

朝からだるい人に多い『朝食ぬき』。たとえば、パンにバナナ、牛乳。これだけでも食べてくると、エネルギー不足になりにくいですよ！



からだを動かす！

昼のうちにからだを動かしましょう。体育、外遊び、お手伝い…動いた分、からだは休みを必要としますから、夜には自然にねむくなります。

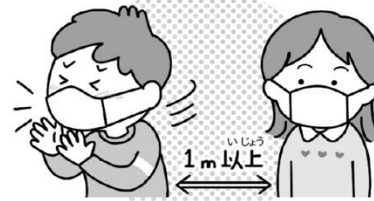


マスクをつけていても…せきエチケット



せき・くしゃみをするときは…

まわりの人から1m以上
はなれて顔をそむける



とっさのときは
服のそでなどでカバーする



ハンカチやティッシュで
鼻と口をおさえる



手でおさえたり
鼻をかんだあとは手をあらう



ふだんからマスクをつけることの多い生活が続いていますが、もちろん、マスクもだいたいなせきエチケットのひとつ。ただし、あらためて気をつけたいのは、「マスクをつけていれば、せきやくしゃみをしてもだいじょうぶ」にはならないということです。

感染症を予防するための方法は『どれかひとつ』ではなく『できるだけ多く』のことを組み合わせて続けることがたいせつです。

保護者の方へ

昨年は大変お世話になりました。本年もどうぞよろしくお願ひいたします。さて、新型コロナウイルス感染症の動向が心配な新学期となっています。ご家庭での検温等の健康観察を引き続きお願ひいたします。

ほけんだより 2月

かもしましやうがっこう
ほけんしつ
保健室

2月の保健目標：心の健康を考えよう。

心と体はつながっています。嫌なことがあったときは元気がなくなり、楽しいことをしているときは元気が出ることが多いです。嫌なことがあったときに元気になる方法を見つけておくといいですね。

あなたの「こころ」、調子はどうですか？

思わずちぢこまってしまうような寒さが続いている、あたたかい春がまちどおしい日々ですが、あなたの「こころ」は元気でしょうか。

かなしいことや腹が立つこと、心配なことがあると、こころもつかれたり、ぐあいが悪くなったりします。でも、それはだれにでもあることです。自分の好きなことや楽しいことをする、ひと休み（ひとねむり）する、友だちと遊ぶ・おしゃべりする、おいしいものを食べる…元気になるための方法はいろいろあるので、「これならできるかな」と思ったことをやってみてください。



病気ではないけど、なんとなくからだの調子がよくない…それは、こころに原因があるかもしれません。気持ちを切り替えたり心配ごとがなくったりして、こころが元気になるれば、からだも軽くなりますよ。

リフレーミング！ 短所も見方を変えれば長所です

泣き虫…



感情が豊か！

飽きっぽい…



好奇心旺盛！

おしゃべり…



性格が明るい！

おとなしい…



謙虚でやさしい！

寒いとこれが丸くなる!?

「猫はこたつで丸くなる〜♪」という、歌を聞いたことがあると思います。私たちが、寒くなると丸くなる場所があります。それは背中。寒いと、背中を丸めて歩いたり、ポケットに手を入れて前かがみになったりしますね。背中が丸まると、呼吸が浅くなり、肩もこります。また、ポケットに手を入れて歩くと、ころんだときにすぐに手がつかせません。寒くても背筋を伸ばして歩きましょう。また、手袋をするなどして、ポケットに手を入れずにすむようにしてくださいね。

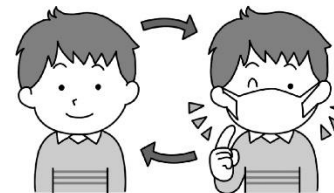


…保護者の方へ ~「コロナ禍」と「日常」について~ …

新型コロナウイルスの流行は、2年以上にわたって私たちの生活に影響を与え続けています。感染状況は不定期に変化し、社会全体でそのつど感染対策を強めたり、緩めたりを繰り返しています。言わば「コロナ禍」と「日常」を往復する中で、行動だけでなく気持ちをどう切り替えていくか—子どもたちはもちろん、大人でも、メンタルヘルスにおける大きなテーマになっているように感じます。

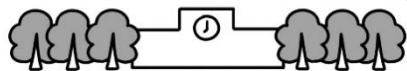
治療法やワクチンなどの開発・普及が進むことで、新型コロナウイルス感染症に対する恐怖や不安は少しずつ収まりつつあります。その一方で、日常的なマスク着用、社会的距離の確保は長期的に見ていく必要があるようです。

学校でも引き続き、基本的な感染対策と並行して、子どもたちの心の様子に目を向けていきます。ご家庭でもぜひご留意いただければ幸いです。





ほけんだより 3月



かもしましやうがっこう
鴨島小学校
ほけんしつ
保健室

こんげつ ほけんもくひやう みみ たいせつ けんこうせいかつ ほんせい
今月の保健目標：耳を大切にしよう。健康生活の反省をしよう。
3月3日は「耳の日」です。耳を大切にするにはどうしたらよいのでしょうか。また、
1年間の生活をふりかえり、来年度はどんなことに気をつけたいか考えてみましょう。

「耳そうじが好き！」という声をよく聞きますが、あまりやりすぎるのは良くありません。次のことに気をつけましょう。

耳そうじの大事なポイント



耳の入り口あたりをぬぐう感じで



耳あかは自然に外に出てきます



耳かき棒を奥に入れる、歩きながら、などはキケン

..... 保護者の方へ ~「耳そうじ」について~

私たちがこれまで、日常生活の中で習慣としていた「耳そうじ」。しかし近年では、医学的な見地から、耳そうじにはメリットよりもむしろデメリットがあるという見解があります。

一般的な耳そうじについて、日本耳鼻咽喉科学会では「多少の耳垢（耳あか）であれば無理に取る必要はまったくありません。どうしても気になるときは耳鼻咽喉科を受診することをお勧めします」と啓発しています（同学会ホームページより、要約）。家庭で行う耳そうじは、力を入れすぎたり綿棒・耳かきを深く入れすぎたりして耳の中を傷める、耳垢を奥に押し込んでしまい「耳垢塞栓」になるなどの危険があるそうです。また一方、耳垢には耳の中で細菌やカビの繁殖を防いだり、皮膚を保護するといった効用があるとされています。

耳そうじ中に人や物と接触したり、とくに子どもでは想定外の動きをしてけがなどのトラブルになる事例も起きているようです。ご家庭でも情報を共有し、ご留意いただければ幸いです。



耳の中がはれたり痛んだり... 中耳炎に気をつけよう

急性中耳炎



急に炎症が起こり耳が痛くなる。

慢性中耳炎



炎症が長く続き、耳漏や聞こえが悪くなる。

滲出性中耳炎



耳の中に液がたまって聞こえが悪くなる。

中耳炎になったら



放っておくと治りが悪いので耳鼻科で治療を。

今年度1年を振り返ってみよう!

心も体も健康に過ごせたかな?

