

ほけんだより

しんねん すこ
新年も健やかに・・・



あたら とし はじ き も あらた にち にち たいせつ
新しい年が始まりました。気持ちを新たに、1日1日を大切に、
そして楽しい1年になるといいですね。そして、日々の生活の土台とな
る心と体が健やかであるよう、自分ができる健康づくりをしていきま
しょう。



ふゆ ほんばん さむ ま はや てあら かんき
冬も本番です。寒さに負けることなく、早めにおきて、うがい、手洗い、換気・・・
と感染症の予防に心がけましょう。

さむ たいさく ねが 寒さへの対策をお願いします

かんせんしょうたいさく かんき きょうしつ まど つね あ
感染症対策の換気のために、教室の窓を常に開けるようにしてい
ます。

エアコンをつけていますが、席によっては寒いと感じる
人もいるかと思えます。寒いと感じる人は、上着やブラン
ケット・カイロなどを持ってきて、体温の調節ができるよ
うにしてください。



3つの「くび」をあたためよう!

これらは、血管がひふの
近くをとおっていて、寒いと
きに体の熱がにげていきや
すいところ。ここをあた
ためると血のめぐりがよ
くなるだけでなく、冷えをおさ
えることができ、体があた
たまるのです。寒さからしっ
かりガードしましょう!



- くび
マフラーや
ネック
ウォーマーで
- て 手くび
て 手ぶくろで
- あし 足くび
ブーツや
くつしたで

第1回 学校保健安全委員会及び 体力づくり推進委員会が開催されました



1 健康診断結果について

- 肥満傾向の割合は、男子が市の令和元年の割合より高い。また、軽度肥満の男子が増えている。
- 裸眼の視力が1.0未満の割合は、市の割合よりも上回っている。
- むし歯を治した人と未処置者の割合は、市よりも大きく下回っており、むし歯に罹っている、または、罹ったことのある児童が少ない。

2 交通安全・防災教育について

- 今年度は、地区別に登下校を行っている。上学年が下学年の安全に気を付けながら登下校をしている。
- 新型コロナウイルス感染症予防のため、例年の避難訓練は行うことはできなかったが、学級・学年ごとに避難経路の確認や地震・竜巻の避難訓練を行った。



3 体力づくりについて

- 今年度は休校期間があり、児童の運動の機会が減った。継続的に運動に取り組む機会を作るようにしている。家庭でも、体を動かす機会を作ってほしい。
- 体育の授業では、With コロナの観点から、一人で、距離をとって行える運動メニューなどを取り入れている。(本校オリジナル体操の「アトム体操」など)

4 学校医からのご指導・ご助言(新型コロナウイルス感染症を主に)

学校医：清水 宏之 先生

- 対応としては、手洗いがとても大切。
- 学校でのクラスターが発症しているが、社会全体から見ると数は少ない。
- 小児は、軽症・無症状が多く、治療も経過観察や対症療法がほとんどである。



学校歯科医：松本 行洋 先生

- 口呼吸をすると呼吸器の防御が低下する。口呼吸をできるだけ減らし、加湿に気を付け、口の中を清潔に保つことが重要である。
- ワクチンも効果が期待されるが、その土台となる自然免疫の方が大事である。自然免疫を上げるには、十分な睡眠をとり、ストレスを減らすことである。

