

すまいる

東海市立富木島小学校 保健室
令和4年 2月

寒い日が続いていますね。体調をくずしていませんか？
体の免疫力を高めるためにも、外でしっかり体を動かしましょう。最初は寒いですが、動いているうちに体が温まってきますよ。寒い時期は筋肉が固くなっているため、急に全力を出すのではなく、ウォーミングアップをしましょう

2月の保健目標

外で元気よく遊ぼう



はじめまして。内藤 弥香と申します。

森田先生を引き継ぎ、保健室にて勤務させていただくことになりました。子ども達に寄り添える養護教諭でありたいと思っています。

不慣れな点もあり、ご迷惑をおかけすることもあるかもしれませんが、どうぞよろしくお願い致します。



きそくただ せいかつしゅうかん けいせい 規則正しい生活習慣の形成について

すくすくカードをきっかけに、規則正しい生活習慣を身につけようと意識して取り組んでいる人が大勢いました。夜の歯みがきはしっかりできますが、朝みがくことを忘れてしまう人が目立ちました。反省のところでは、「ゲームの時間が長すぎた」「早寝早起きができなかった」などがありました。

メディアを利用するときは、以下の点について見直しましょう。

- ・休憩を入れて使用しているか
- ・正しい姿勢で使用しているか
- ・明るいところで使用しているか
- ・おうちの人との約束(使う場所や時間など)を守って使用しているか



規則正しい生活習慣は心身ともに健康な生活を送るための大きな柱の一つです。ぜひ意識をして大切にしてください。

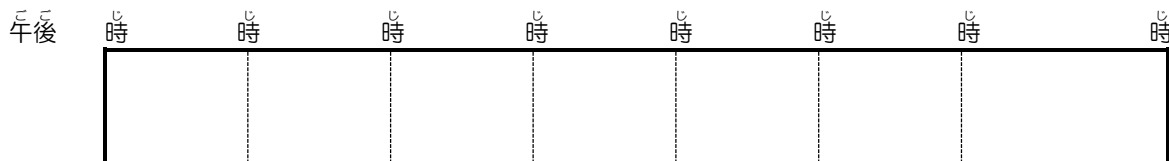
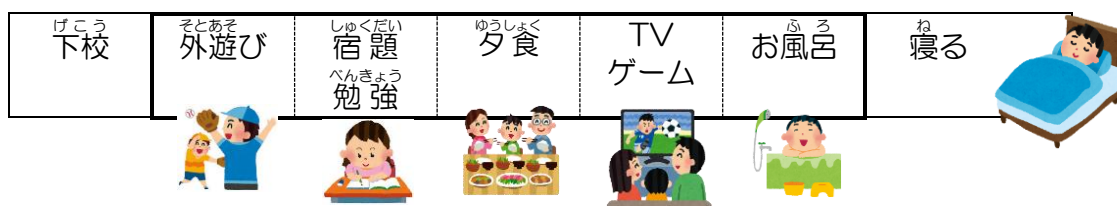
目で見る放課後リズム

～時間の使い方について～

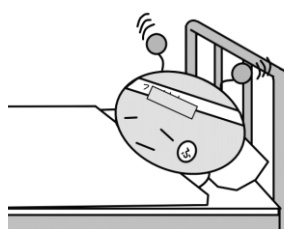
みなさんは、放課後(下校してから寝るまで)の時間の使い方を意識していますか。学校生活でも時間を守るという取り組みをしていますね。これは、規則正しい生活習慣を身につけ、毎日元気に過ごすためにとっても大切なことです。

市内学校アンケートではゲーム等の時間が長ければ長いほど、就寝時間は遅くなることわ分かっています。寝る時間が後ろにずれないためにはどうするとよいか、ふとんに入る時間を決めて、放課後の生活を計画してみてください。

(例) 午後3時 4時 5時 6時 7時 8時 9時 10時



おうちの方へ



花粉が飛び始めます

日頃より、ご家庭にて規則正しい生活習慣の徹底や、健康観察の徹底(体調不良の際は登校させない)などについて、ご協力くださりありがとうございます。

2月の中旬ころからスギ花粉の飛散が予想されます。せき・くしゃみ、鼻水などが出始めると、健康チェックカードのその他風邪の症状が花粉症によるものか、かぜ症状によるものか学校では見分けることが困難です。健康チェックカードの空欄部分に記入いただくと、とても有り難いです。

また、花粉のアレルギーに限らず、調子が悪く薬を服用しているお子さんもいるかと思えます。ご家庭から持参される薬品(内服薬、点眼薬、塗布薬、吸入剤等)については、医師法等により、教職員は原則、見守ることしかできなくなっています。そのため、お子さまが自分で使用できるようにご家庭でその方法を身につけておいてください。

引き続き、お子さまの健康管理にご協力いただきますよう、よろしくお願いいたします。