

ほけんだより 2月

令和6年 2月 14日
 横浜市立日限山小学校
 校長 岡崎 陽子
 養護教諭 遠藤・高橋

2月4日は立春。暦の上では春の始まりです。この日から春分までの間に吹く、温かくて強い南風のことを「春一番」といいます。春の訪れを感じる名前ですが、竜巻などを引き起こすこともあり、注意が必要です。次の日には冷たい空気が流れ込んでくることも多く、まだまだ寒さには気をつけたい時期。新型コロナウイルス感染症やインフルエンザなどの感染症が本校でも流行っています。また、花粉が飛び始める時期でもあります。暖かくして、規則正しい生活リズムで免疫力をアップ！ウイルスにも花粉にも強い体を作りましょう。

感染症予防のポイントはウイルスを…

掃除や換気で **減らす**



マスクや手洗いで体 **に入れない**



免疫をつけて **戦う**



学校でも地域でもインフルエンザやコロナウイルスが流行っています。

登校後発熱や体調不良で早退する児童が増えています。児童が一人で帰宅することはできないため、必ず保護者の方のお迎えとなります。ご家庭でお子様が悪調を訴えた場合は、検温だけでなく、丁寧な健康観察をお願いします。発熱の有無にかかわらず、体調がすぐれない場合は、無理に登校させず、休養や受診をおすすめします。

2月28日(水)歯科巡回指導があります！！

延期になっていた歯科巡回指導の日程が決まりました。歯科衛生士の方が全校児童を対象に歯と口の健康チェックを行います。前回1週間歯みがきカレンダーを実施しました。その反省を毎日の歯みがきに生かして、当日を迎えてほしいと思います。



～判定カードの説明～

- A きれいにみがけている
- B^{すこ} 少しみがき残しがある
- B^{のみ} みがき残しがある
- C たくさんみがき残しがある
- T 歯石がついている
- G 歯肉がはれている

歯科巡回指導では歯科衛生士の方が一人ひとりの口の中を見て、歯がきれい
 にみがけているか、みがき残しはどこにあるか、口の中の様子から生活習慣の
 乱れはないかなどをチェックしてくだ
 さいます。チェックの結果をカードで
 渡すので、もらったらく見て、その日
 の夜からの歯みがきに生かせるように
 しましょう。

今回は歯みがきカレンダーは行いませんが、歯科巡回指導の前日の夜と当日の朝はしっかり歯をみがき、おうちの方にも仕上げみがきをしてもらいましょう。巡回指導の後に判定カードを貼り付けた健康手帳をお返しします。おうちの方と確認をして3月4日(月)までに学校に持ってきてください。

令和5年度 第2回学校保健委員会を行いました

2月6日(火)に、第2回学校保健委員会を行いました。今年度は、「体を心も健康でいられるように運動を続けよう」をテーマに保健委員会や各クラスで取り組みを行ってきました。

保健委員会では5つのグループにわかれ、ポスター、ストレッチ動画、スタンプラリーを作成しました。第2回学校保健委員会では、横浜市スポーツ協会の方と薬剤師の先生をお招きして今年度取り組んだことへの指導講評をいただきました。また、座ってできる簡単なストレッチを教えてもらい、参加者全員で体験しました。そして、取り組みを通しての成果と課題をグループで共有し、来年度に向けてどんなことができるか考えました。

講師 横浜市スポーツ協会 中邨先生より

- *ストレッチをするとストレスが軽減されたり、免疫力が高まるなどの効果があることが保健委員会の活動により全校のみんなに伝わっていて、ストレッチに各クラスが取り組んでいたことが良かったです。
- *1回目の学校保健委員会のとくと今回の2回目で参加しているみんなの姿勢がよくなったと思いました。ストレッチを続けていることによって無意識により姿勢ができています。姿勢がよいと酸素がたくさん脳に届くので、集中力が高まります。これからもぜひ続けてほしいです。
- *30分以上同じ姿勢していると首や肩が疲れて凝り固まってしまう。授業の間にストレッチをすると血行がよくなり疲れがとれたり、姿勢がよくなったり、酸素が行き届き、集中力が高まります。

座ってできる簡単ストレッチ

●肩上げ下げストレッチ

- 10秒数えながら、2の倍数で右肩を上げる
- 10秒数えながら、3の倍数で左肩を上げる
- 10秒数えながら、①と②を同時に行う
- ③の左右を変えて行う

●腹筋ストレッチ

- いすに深く座って両手をいすのへりにおき、両ひざをくっつけて10秒間足を浮かせる

●深呼吸ストレッチ

- 大きく息を吸いながら両手を上げる
- 大きく息を吐きながら両手を下げる

おうちでも学校でも簡単にできるのでみんなでやってみましょう!



学校保健委員会は、日限山小学校のみんなの健康についてよりよくしたり、解決したりするためのものです。誰かに言われたからやるのではなく、みんなで話し合い、自分たちで決めたことを日々の生活に生かすことができるとよいと思います。これからも一人ひとりが意識して自分や友だちの健康を守れるような行動ができるとうれしいですね。