



ほほえみ No.1 2



令和3年2月24日
横浜市立東戸塚小学校
保健室

少しずつ暖かい日が増えてきたので、「目がかゆい」「鼻水が止まらない」「くしゃみが出る」という人が増えてきました。かぜに似たような症状が出る「花粉症」の人は、対策をはじめてください。

今年は、新型コロナウイルス感染予防のためにマスクをしているので、「鼻水」「くしゃみ」の症状が出ている人は少ないかもしれませんが、これから花粉の飛ぶ量が増える時期になります。今まで、「花粉症」ではなかった人も急に症状が出る場合があります。

症状が出てつらい時は、耳鼻科や小児科の先生にみてもらいましょう。



かふんしょう 花粉症

症状のちがい

かぜ



つづけて何度も出る	くしゃみ	ときどきある
さらっとした鼻水	鼻水	だんだんねばねばとしてくる鼻水
かゆみが出る	目	かゆみがない
ほとんどない	せき	よくある



2月の保健目標：安全に気をつけてすごそう



保健室では、けがをした人がどんなけがを「いつ」「どこで」したかの記録をとっています。

どんなけがが多かったと思いますか？2月1日から16日までの記録をみると、けがの種類では、「すりきず」が51件、「だぼく＝ぶつけたけが」が52件と多くありました。「だぼく」のけがの中には防げるけがもありました。遊び方は安全ですか？ろうかや階段、教室の中を走ってはいませんか？教室から廊下に出る時に、飛び出していませんか？安全に気をつけてすごしましょう。

5年生は、体育でハードルや高跳びをがんばっているため、「すりきず」が多くなりました。保健室で、けがの手当てを受ける前に、傷口を上手に水で洗うことができている人が多くいました。保健体育で勉強をした、「けがの手当て」が身につけていると思いました。ほかの学年のみなさんも、けがをして傷口に砂や汚れがついていたら、水で洗い、傷口をハンカチやティッシュでおおって、保健室に来てください。



～令和2年度第2回学校保健委員会報告①～

今年度の学校保健目標は、「よい生活習慣を身につけて、より健康になろう」でした。

この学校保健目標をもとに、クラス目標をたて1年間の取り組みを行いました。第2回学校保健委員会では、各クラスで、保健委員会作成の感染予防に関する映像を見て、感染予防のために、手を洗うことや換気をすることなど、よい生活習慣が大切なことを再確認しました。その後、自分の生活習慣について振り返るとともに、クラス目標が達成できたか、より健康になるためにはどうすればよいかを話し合いました。

今回は、生活習慣の振り返りについて報告をしたいと思います。

よい生活習慣については、5つの項目について聞きました。

- 1 手洗い、うがい
- 2 運動
- 3 好き嫌いせず食べる
- 4 早寝早起き
- 5 良い姿勢

1 手洗い、うがいについて

手洗い、うがいについては、様々な場面での指導や子どもたち同士の声かけ、保護者のみなさんのご協力があり、子どもたち自身が「頑張った」という満足感があつたようです。

4 早寝早起きについて

早寝早起きについては、学年が上がるほど頑張ることが難しかったようです。PTA 保健成人の方が集計をしてくださった冬休み生活リズム表では、5、6年生の25%が寝る時刻が11時以降と書いていました。早寝早起きが難しかった理由としては、勉強やスマホ、ゲーム、テレビなどがあがっていました。各クラスの話合いでは、「自分の予定を詰めすぎない」、「ゲームなどの誘惑に負けない」などの意見が出たようです。

5 良い姿勢について

全校で取り組んでいる良い姿勢については、「日直さんに言われた時はできたけれど、だんだん姿勢が悪くなってしまった」「意識をしていないと姿勢が悪くなる」という意見がクラスの話合いで出ていました。良い姿勢を続けるために、「クラスで姿勢体操を行う」「良い姿勢を意識できるように声を掛け合ったりする」などの意見がありました。

あるクラスでは、「疲れたり眠くなったりすると、姿勢が悪くなる」という良い姿勢とよい生活習慣がつながっているという意見が出ていました。

新型コロナウイルス感染症予防のために、今までよりもよりよい生活習慣を身につけなければいけない1年間でした。次回の報告では、各クラスの目標達成度や保健委員会での取り組みを紹介したいと思います。

