

おうちの人といっしょによんでください

令和2年 2月10日
横浜市立日限山小学校
校長 岡崎 陽子
養護教諭

ほけんだより 2月

立春が過ぎ、暦の上では春を迎えましたが、朝晩と昼間の気温の変化で体調をくずしやすい日が続いています。最高気温15度程度の暖かい日があったかと思えば、また寒くなったりと、今年には気温の変化が日によって大きいような気がします。このように、気温の変化の大きい時期は、体調を崩しやすいです。手洗い・うがいはもちろん、すいみんを十分に取る、バランスのとれた食事を3食とる、たくさん運動するなどして、体調管理をしましょう。

さむい冬もあたたかく過ごせる服装の工夫

はだ着を身につける



体にほどよく
フィットするものにし、
汗でしめった時はとりかえます。

重ね着で空気の層をつくる



服の間に空気の層をつくと、
体の熱が逃げにくくなります。

「3」の首をひやさない



マフラーや
手ぶくろ、レッグウォーマーなどで
しっかりガードします。

朝晩と昼間の気温の差に要注意！まだまだ朝晩は寒いです。脱ぎ着しやすい服装で登校し、気温に合わせて調節できるといいですね。

姿勢が悪くなっていませんか？

背中を丸めていると、首や肩、腰の筋肉に負担がかかります。

ノートなどに目を近づけすぎると、視力の低下につながります。



正しい姿勢

いすに深く腰かけて、背筋を伸ばす。

ノートなどから目を離す。

床に足をつける。

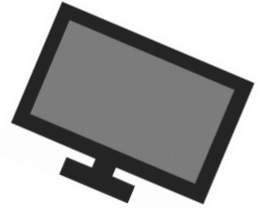


意識して、姿勢を正すようにしましょう！



れいわ ねんど
令和2年度

だいにかい がっこうほけんいいんかい おこな
第二回 学校保健委員会を行いました



2月4日（木）に、テレビ放送で第二回学校保健委員会を行いました。
今年度は、「みんな清けつ 感染対策 日限っ子」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、手洗いの大切さや、ハンカチを使う大切さ、規則正しい生活を送る大切さについてのビデオを作成したり、普段の生活を振り返る劇を作成するなど、感染対策に関する情報の発信をしてきました。

今回の学校保健委員会では、保健委員会の取り組みと各クラスでの取り組みの成果を、テレビ放送で発表しました。



各クラスの振り返りには、
 ・手洗いやマスクの装着についてお互いに声をかけあって行うことができた。
 ・好き嫌いをしないで食べるよう意識することができた。
 ・ソーシャルディスタンスに気を付けることができた。
 などの声がありました。



校長先生より

- 一人ひとりが、意識して感染対策に取り組むことができていました。
- 新型コロナウイルスに感染してしまった人たちや医療従事者の方々への差別は絶対にあってはならないことです。
- もしも自分の身の周りの人が新型コロナウイルスに感染した場合は、「早く治るといいな」と心の中で願ったり、「元気になってよかったね」と声をかけたりするといいですね。

学校保健委員会でもお話ししましたが、令和元年度の11月から2月の期間で、日限山小学校でインフルエンザにかかった人は39人でした。ですが、令和2年度は0人です。
 これからも、引き続き自分から進んで感染対策に取り組み、健康に過ごしましょう。