

7月のほけんだよ

令和4年7月15日
 みなとみらい本町小学校
 校長 小正 和彦
 保健室

もうすぐ夏休みです。今年も新型コロナウイルス感染症の対応は続いていますが、外出する人も多く、外出する時間も増えてきそうですね。これから気温も高くなるので、クーラーの効いた部屋で過ごす時間も長くなると思いますが、外に出る際には熱中症対策を忘れずにしましょう。夏休み中も、毎朝検温を行い、オンラインでの検温の入力をお願いします。引き続き感染症対策をしっかりと行い、夏休みを元気に過ごせるようにしましょう。



もうすぐ夏休み！ 元気に過ごすための約束です

- ◎早ね・早おきをしよう！
- ◎1日3食、きちんと食べよう！
- ◎食事のあとの歯みがきをわすれずに！
- ◎手洗い・うがいをしっかりしよう！
- ◎体を冷やしすぎないようにしよう！
- ◎外で体をうごかさう！
- ◎外にでるときは、ぼうしをかぶろう！
- ◎ジュースより、水やお茶で水分補給！
- ◎テレビやゲームは時間をきめて！
- ◎夏休み中に治療をしよう！



日本学校保健研修社「健」より

あつ〜い夏は免疫力ダウンに注意！

- 夏は、さまざまな理由から免疫力が下がりがち。
 - 冷たい食べ物・飲み物で胃腸が冷える
 - 涼しい屋内と暑い屋外の気温差で自律神経が乱れる
 - 熱帯夜や冷房による体の冷えて睡眠不足
 - “シャワーだけ入浴”で疲れが取れない
- 免疫力が下がると、夏カゼはもちろん、新型コロナウイルスなどにもかかりやすくなってしまいます。
- 免疫力を下げないコツは、毎日の生活習慣をほんの少し見直すこと。
- 元気に夏を乗り切るために、「免疫力アップ」を意識した生活を心がけましょう！

1・3年生、学習室 歯と口の健康チェック(はみがき検査)

1・3年生と学習室は、7月13日(水)に歯科衛生士さんによるはみがき検査を行いました。みがき方をABCで判定します。はみがき検査前1週間は「はみがきががんばりカード」を毎日記録してはみがきを頑張りました。多くのお子さんが、「Aよくみがけています」「Bすこしみがきのこしがあります」という結果でした。歯科衛生士さんからも上手に磨けている子が多く、「Cたくさんみがきのこしがあります」が一人もないことに驚いていました。Aをとったらそれでおわりではなく、そのみがきかたを継続しましょう！



定期健康診断の結果「受診のおすすめ」をもらい、まだ未治療のものがあたら夏休み中に受診しましょう。



だい かいがっこうほけんいんかい かいさい
第1回学校保健委員会を開催いたしました

6月27日(月)第1回学校保健委員会を開催いたしました。テーマは「MM ストレスマネジメント」～イライラ!もやもや!を上手に対処して明るい気持ちに～です。参加者は保健委員会と、4・5・6年生のクラス代表者、教職員です。講師として本校の内科校医である横浜東口中村クリニックの中村孝裕先生が来てくださり、ストレスとの向き合い方や自分自身と向き合うことの大切さなどを教えていただきました。

各クラスで生活の中でのストレス場を挙げて発表し、それらを参考に自分がストレスを感じた時の気持ちや、明るい気持ちになるためにはどうするかを考え、グループで発表しました。中村先生からストレスは悪いことだけではないことや、ストレスに気づいたら友達や家族、教職員につなげることが大切ということなどお話ししていただき、参加した児童や教職員にとって新しい発見や実践してみたいことが見つかる時間となりました。



本校ではストレスを感じている児童が多くみられ、自分なりのストレス解消法を試してもうまく解消できないという意見がありました。今回は、ストレスに気づくこと、知ることを中心に活動し、みなさんのストレス解消法を共有し、明るい気持ちで学校生活を送れるといいですね!

(保健委員会より)



～児童の感想～ (抜粋)

- 一人で悩んだら余計にストレスになってしまうので、一人で迷わないで他の人に相談したほうが良いということが分かった。
- 意外にも同じストレスを感じている人がいたことに驚いた。みんなで話し合い、いい解決方法を見つけられたので生かしていきたいと思いました。
- ストレスは悪いことだと思っていたけどいいこともあると聞いてびっくりした。
- イライラしたときなど言葉にすることで気持ちを整理することが大切だと思いました。
- 講師の先生の話を受けて、ストレスの感じ方は人によって変わり、ストレスの対象は色々あり、とても多いことが分かった。
- 自分のことを知ることが大切であり自分を知るために、言葉にしていこうと思います。
- ストレスには色々なものがあり「ストレスが無い」のもだめだと知った。

がっこうほけんいんかい まな
学校保健委員会で学んだことは、保健委員会から動画や掲示物などで発信していきます!!