

ほけんだより 2月

令和3年 2月 12日
横浜市立緑園東小学校
校長 副島江理子
養護教諭 大友 裕子

立春を過ぎ、暦の上ではもう春です。ぽかぽかと暖かい日も増えてきました。例年のこの時期に比べても体調不良による欠席は少なく、子どもたちが元気に過ごせているのはとても嬉しいことです。

既存の校庭が工事により使えなくなり、先週から新しいサブグラウンドでの体育が始まりました。また、今週からは、休み時間にも遊びに行くことができるようになりました。先週の金曜日には、名残惜しそうに、最後の最後まで校庭で走り回って遊ぶ子どもたちの姿がありました。「今までありがとうございました！」と、校庭に向かって挨拶する子どもたちの姿もありました。

さて、全校の子どもが一斉に遊ぶには、手狭なサブグラウンド。安全も考えて、中休み・昼休みと学年の割り当てを決め、併せて体育館も開放しながら、1日に1回は体を動かして遊べるように計画を立てました。サブグラウンドまでの行き帰りに時間がかかるため、実際に遊べる時間は短いのですが、目新しく新鮮で、ちょっとしたお出かけ気分も味わえるのか、いそいそと楽しそうに出かけていく子どもたちです。

2月の保健目標 「姿勢を正しくしよう」

姿勢が良いと、こんな良いことが！



寒い日に、ポケットに手を入れ、
背中が丸くして歩いている子を見
かけます。つまずいた時に手が出
ず、顔や頭から転んで大けがにつ
ながるなど危険です。



花粉症にも手洗い、うがい！

そろそろスギ花粉が飛び始めて、花粉症の人にはつらい季節がやってきます。手洗い、うがいといえば、感染症予防の基本です。新型コロナウイルス感染症予防として、すっかり習慣になってと思いますが、花粉症にも効果があります。外から帰った後、手と顔を洗い、うがいをして花粉を洗い流すと、鼻水やくしゃみなどの症状をやわらげることができます。

花粉症がひどくならないために



新聞やテレビなどで、花粉がどれくらい飛んでいるかを知り、多い時は外に出るのをひかえましょう。



外に出るときは、マスクやメガネをしましょう。吸いこむ量が3分の1くらいになります。



家に入る時は、
① 髪や服をはらう
② 手や顔を洗う
③ うがいをする
④ 鼻をかむ
などを心がけましょう。

続くコロナ禍でも 負けない子どもたち

緑園子ども会議で、これまでのふり返りとこれから全校で取り組んでいきたいことについて話し合った『心も体も びょうきOプロジェクト！』その後も、クラスや委員会で取り組みを続けています。

12月後半から保健委員会の取り組みとして、中休みの終わりに「あわあわ手洗いの歌」の曲を流し、石けんで丁寧に手洗いをしようという放送をしています。また、これまでのろうか見守り隊パトロールが形を変えて、「手洗い見守り隊」として声かけ活動もしています。冷たい水で手を洗わなければならない寒さ厳しい12月～1月はじめ頃には、水せっけんの減りが悪くなったこともありましたが、最近は再び丁寧に手洗いしている様子がみられます。

最近では、サブグラウンドと体育館の入口で人数を数えている運動委員会の子どもがいて、何をしているのかと思ったら、運動を紹介する前後で体を動かす人がどのくらい増えるのかを調査しているとのことでした！コロナ禍においても、前向きに考えて行動し続ける緑園東小の子どもたち、本当に素晴らしいと思います。年度末まで残り1か月ちょっとになりましたが、この調子で子どもたちが心も体も元気に過ごしてくれることを願っています。