

保健だより

NO. 2

令和5年 7月19日
横浜市立綱島東小学校
校長 養護教諭

ほけんしつのようにす

小学校では、特定の感染症ではなく、様々な種類の感染症（溶連菌・マイコプラズマ・ヘルパンギーナ、アデノウイルス、感染性胃腸炎など）で欠席する人がいます。早退する人も、熱中症の人を含め、毎日数名います。内科校医の先生によると、新型コロナウイルス感染症の陽性やインフルエンザも増えているそうです。症状は発熱（高い熱が続く子もいます）、頭痛、のどの痛み、咳、鼻水、嘔吐、下痢、腹痛などです。

もうすぐ、夏休みですが、休み明けも元気に学校に来るためには、夏休み中も早ね早起き、よく食べる、よく遊ぶなどの規則正しい生活をするのがとても重要です。ご家庭で、毎日の生活リズムを崩さないように整えていただければと思います。

夏休み中も健康にすごそう 夜ふかししないようにね

規則正しい生活 チェックポイントはこれ

〈休養〉

だらだらせず早起早寝を実行しよう。入浴も忘れずに。



〈食べ物・飲み物の内容〉

栄養のバランス、食べる時間を考えて。



〈運動〉

自分のできる範囲で体を動かそう。



☆暑い日に外に出るときは、ぼうしをかぶり、こまめに水分をとりましょう

健康診断の様子

4月～6月にかけて定期健康診断が行われました。今年は、新型コロナウイルスのガイドラインが解除されたため、クラスの全員が保健室に入り、話を聞くことができました。自分の健康を自分で守れる大人になってほしいという思いで指導しています。

身体計測
三年生



身体計測
二年生



歯科検診
六年生



視力検査
五年生



学校保健委員会を放送しました

6月に、テレビ放送で学校保健委員会が行われました。今年のテーマは「けがなく、安全にすごそう」です。テーマに合わせて、各クラスの「けんこうもくひょう」や各委員会の活動が決められ、一年間けがなく安全に過ごすために取り組んでいく予定です。

保健委員会の児童は、保健室のけがの記録の調査の発表や声をかけあおう！と動画で呼びかけました。他の委員会も9月以降けが予防の企画をするということなので、楽しみです。

今年度からは、今後PTA成人保健委員会の方にも動画をみてもらうなど、家庭と連携した取り組みにしていきたいと考えています。ご家庭でも、夏休み中に、けがなく、安全にすごせるようにお声がけいただけるとありがたいです。



放送を見る様子