

ほけんだより

夏休み号

令和4年7月19日

差間小学校 保健室



もうすぐ、みなさんが楽しみにしている夏休みがやってきます! 夏休みは自由に使える時間がたくさんあります。勉強、スポーツ、習い事など、一気にステップアップできるチャンス! 規則正しい生活をして、元気に夏休みを過ごすことができるといいですね

夏休み生活習慣チェックについて

☆ヘルスアップカードを使って、夏休み生活習慣チェック行います。

☆期 間: 生活習慣チェック: 7月21日～7月27日、8月29日～9月4日の2週間

☆提出日: 9月5日(月)

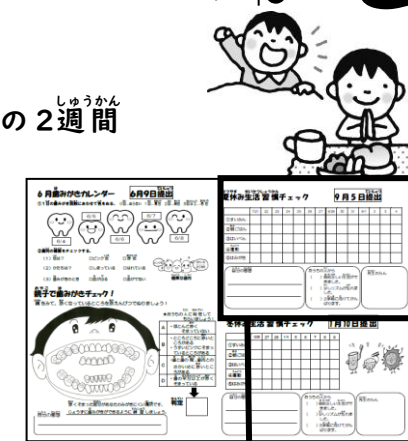
☆チェックする内容

- ・早ねができたか ・朝ごはんを食べたか
- ・排便はあったか ・運動はできたか ・はみがきはできたか

※やり方はヘルスアップカードの表紙をみましょう。

☆その他

- ・最後に感想を書きましょう。また、おうちの方にも書いてもらいましょう。
- ・休みの日も早ね、早起きができるように心がけましょう。



☆今回取り組むところ



保護者の方へ

第1回学校保健委員会を開催しました!

テーマ: 感染症予防について ～健康に過ごすために～

☆新体力テストの結果から☆

- ・体力は徐々にコロナウイルス流行前に戻ってきている。
- ・さらなる向上のためには、授業力の改善、運動習慣の確立が必要。
- 【50m走】 → 県平均を下回っているものも多いが、ほぼ県平均と同じ数値である。
- 【長座体前屈】 → 体の柔らかい児童は多い。体育授業を見ている、つま先に手が着く児童が多い傾向である。
- 【20mシャトルラン】 → 外遊びをしている児童が多く持久力が高い。また、テストの際に、ペースメーカーを設定したり、教師が声を掛けると、より頑張る気持ちが高まり、記録の伸びに繋がった。
- 【ボール投げ】 → 投げ方がうまくいかないことで記録が伸びない児童が多かった。そのため投げ方の習得、投げる機会を増やす。
- 【立ち幅跳び】 → 前に跳ぶ、跳躍前の動きの習得に課題がある。動きを身につけさせることが大切。

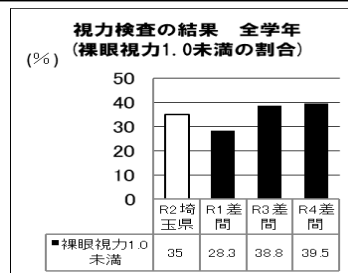
☆家庭で取り組んでいただきたいこと☆

- ① 差間ツルタイムの動画の視聴及び継続的な実践。
- ② 新体力テストの結果から、お子さんの体力の傾向を知り、親子で共有する。
- ③ 放課後・休日の過ごし方 → 遊びの中での体力づくり、外遊びの充実。
(親子でできる運動は「子供の体力向上ホームページ」でたくさん紹介されていますので、ぜひ参照してください。)
- ④ 食事・睡眠のあり方の確認。



☆健康診断の結果から☆

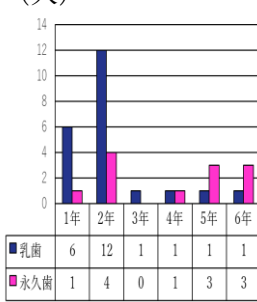
- 【身長・体重】 → 各学年の平均は例年とほぼ変わらなかった。
- 【視力】 → 学年が上がるにつれて1.0未満(B・C・D)の児童が多くなっている傾向。差間小では1.0未満(BCD)の児童が年々増加しており、今年は39.5%と県と比べても高い割合だった。
- 【歯科】 → 低学年にむし歯がみつかった児童が多かった。高学年ではみがき残しがある児童が多かった。



☆家庭で取り組んでいただきたいこと☆

- ① 目に優しい生活を
 - ・正しい姿勢で・目を休ませる時間をとる
 - ・質の良い睡眠をとる ・外遊びを増やす
- ② 歯と口の健康について
 - ・定期的な受診 ・ていねいな歯みがき
 - ・食生活(栄養バランスのとれた食事、よく噛む)

(人) う歯保有者数



☆新型コロナウイルス感染症の予防について☆

- ・自分、家庭でできる予防対策を続けていく。
(3密《密集・密接・密閉》の回避、手洗い、適切なマスク着用)
- ・夏はマスク着用による熱中症リスクが高まる。状況に応じてマスクの着脱を。

感染予防

- ・3密(密集・密接・密閉)、特にリスクの高い5つの場面の回避
- ・適切なマスクの着用
- ・手洗いの徹底

出ることを続けていきましょう

マスクの着用について

	身体的距離(2m)が確保できる ※2人以上を把握		身体的距離が確保できない	
	屋内(密)	屋外	屋内(密)	屋外
会話を行う	着用を推奨する	着用を推奨する	着用を推奨する	着用を推奨する
会話を行わない	着用を推奨する	着用を推奨する	着用を推奨する	着用を推奨する
会話を行わない	着用を推奨する	着用を推奨する	着用を推奨する	着用を推奨する

(※) 外気の流入が妨げられる、建物の中、地下鉄、公共交通機関の中など

事例①: ランニングなど密で接する行為
事例②: 教室での活動など、密で接する行為
事例③: 通学電車の中

☆感染が疑われる人がいる場合の家庭内での注意事項☆

1. 可能な限り部屋を分ける。
2. 感染が疑われる家族のお世話はできるだけ限られた人にする
3. できるだけ全員がマスクをつける
4. こまめにうがい、手洗いをする。
5. 日中はできるだけ換気をする。
6. 取っ手、ノブなどの共有部分を消毒する。
7. 汚れたりネン、衣服を洗濯する。
8. ゴミは密閉して捨てる

