



ほけんだより 2月

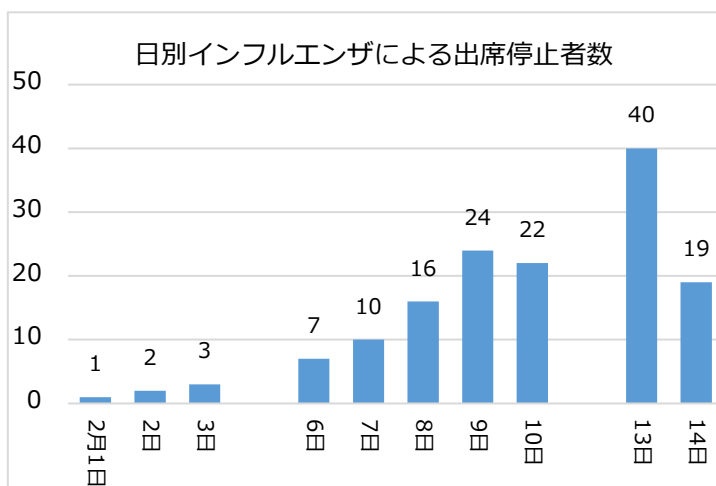
令和5年2月 中丸小学校 保健室

少しずつ暖かくなり「もうすぐ春かな？」と感じる頃、鼻がむずむずしたり花粉症かもしれません。まだまだ風邪やインフルエンザなどの感染症にも気を付けたい時期ですが、どちらにも負けないからだを作るポイントは同じです。「早ね早起・バランスのいい食事・適度な運動」を心がけて元気にすごしましょう。



インフルエンザが流行中です！

約3年ぶりにインフルエンザが流行しています。中丸小では2月に入ってからインフルエンザによる欠席者が増えており、1クラスが学級閉鎖、1学年が学年閉鎖しました。まだまだ流行期は続くので注意が必要です。



インフルエンザも新型コロナも基本的な感染症対策は同じです。これまでに引き続き対策をしておこなっていきましょう。

栄養バランスの良い食事
規則正しい生活とすいみん



手洗い・うがい



マスクの着用



空気の入れかえ・換気



せきエチケット



ひとごみをさける



保護者の方へ

インフルエンザの場合、朝おうちでは元気でも急に体調不良となり、発熱します。登校前にお子さんの様子を見ていただきますようお願いいたします。体調が悪いときは、医療機関を受診してください。また、緊急に連絡が必要な場合がありますので、勤務先・携帯電話等の変更は必ず学校にお知らせください。



第2回学校保健給食委員会がありました



2月8日(水)に、学校医の佐藤先生、学校薬剤師の石黒先生をお迎えして、今年度第2回目の学校保健給食委員会を開催しました。

学校からは、①新体力テストの結果と本校の取組について、②学校保健について(健康教育の取組・保健室利用状況・学校感染症の発生状況・発育測定の結果・むし歯治療状況)、③学校給食についての報告をしました。

学校医の佐藤先生からは、「電子メディアと子供の健康への影響」について講話をいただきました。貴重なお話をいただき、保護者代表からは様々な意見やご質問をいただき、活発な意見交換もできました。

学校医 佐藤先生より

・電子メディアのメリット・デメリット

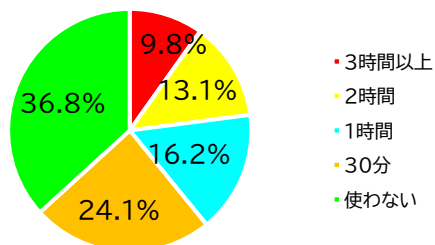
メリット … 多くの情報を自分で調べ、活用することができる

デメリット … 視力低下や長時間前かがみの姿勢でいることによる筋力の低下やストレートネック、運動不足、コミュニケーション能力の低下、睡眠不足や生活習慣の乱れの問題などの心身の健康上の問題がある。

メリットも大きいですが、依存するとデメリットが大きくなっていくため、各家庭でのルールが大切(30分使ったら休ませるなどの時間制限やゲームなしで運動する機会を増やすなど)

(中丸小ネットアンケートの結果より)

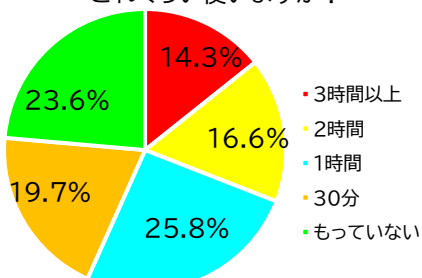
Q.1日にタブレットや自分のスマホはどれくらい使いますか？



1時間以上使っている人は167人(39%)

2時間以上使っている人は98人(23%)

Q.ゲーム機は1日だいたいどれくらい使いますか？



1時間以上使っている人は242人(57%)

2時間以上使っている人は132人(31%)



参会された保護者の感想・意見(抜粋)

- ・佐藤先生のお話がとても勉強になり、ためになりました。
- ・今は、ICTが当たり前の時代なので、とても考えさせられました。どうしても頼ってしまう部分もあるので、ルール作りをしていかなければならないと思います。



保健室からのお知らせ

* アレルギー疾患の子どもをお持ちの保護者様へ

近年、多様化複雑化するアレルギー疾患に対応するため、学校では特別な管理・配慮を必要とする児童には「学校生活管理指導表」を提出していただいております。新たに発症または、特別な管理・配慮が必要となった場合は担任まで申し出てください。食物アレルギーについての相談がある場合には、保健室までご連絡をお願いいたします。

* 申請忘れはありませんか？

学校の管理下でのケガで医療機関を受診したお子さんは、スポーツ振興センターの災害給付金制度の対象となっております。

ケガをした日から2年間請求を行わないと時効となります。「用紙を受け取ったけどまだ提出していない！」という方や、「学校でケガをしたけどまだ学校に知らせてないから用紙をもらっていない！」という方は、担任を通じて保健室までお知らせください。