

保健だより 12月

令和3年12月10日
京都市立下京雅小学校
校長 上川 依子
養護教諭 中尾 早織

振り返ると、緊急事態宣言が明け、フェスティバルや参観などの行事が多く、子どもたちの成長した姿がたくさん見られた2学期でした。変異株の出現など感染症への心配は尽きませんが、日常となった感染症対策を継続しつつも、子どもたちとゆっくり過ごす時間を持っていたいただけたと思います。



学校の学習環境は、「学校環境衛生基準」が法的に位置づけられ、これに基づいて管理されています。

温度	17℃以上、28℃以下が望ましい。
----	-------------------

冬らしい寒さになり、暖房をつける機会も増えてきました。

ただ、室内気温と外気温に激しい差が出ないようにすることや、同じ温度でも湿度や気流の状況によって体感が変わること、個人差があることが明記されており、一律、基準通りにはいかないこともあるかとされます。

また、感染症予防のために、窓や扉を数cm開けて換気をしていますので、「新しい学校生活スタイルガイドライン」の通り、必要に応じて防寒対策を行ってください。



個人懇談時に、「けんこうのしろく」をお渡しします。健康診断の結果をまとめておりますので、子どもたちと一緒に発育の様子をご覧ください。

1年生に実施した色覚検査の結果は、受診の必要がある場合のみお知らせします。



スクールカウンセラーより ～不安を抱えている子どもが増えています

新型コロナウイルスの世界的大流行により、とくに女性と若年層で不安症とうつ病が増加しているそうです。「感染症予防対策と社会活動の両立」ということで、様々な活動が再開されることは喜ばしいことですが、すぐに社会活動に前向きになれる人もいれば、コロナ禍前にはできていたことにも、不安や苦痛を感じる人や子どもたちもたくさんいます。友達との会話、授業中の発表、行事への参加などなど…今までは何ともなかったことに、今は不安を感じているお子さんもいるかもしれません。ご家庭と学校とが連携して、子どもが安心できる場を広げてゆくことが、今まで以上に重要です。

「社会活動を行うために子どもに必要な力」



「子どもに安心感を与える、大人の関わり」

- ・不安な気持ちを認めて、受け入れていることを示す
- ・穏やかにふるまうお手本を見せる
- ・まずは安心できる場で、さまざまな体験をつませ、自信を持てるようにする
- ・不安を感じる体験をするときは、しっかり準備し、楽に取り組めるように協力する

(参考：クレア・A・B・フリーランドほか著「子どもの認知行動療法⑨」)

保護者の方から見て、お子さんの様子がいつもと違うなと感じられた時、子どもとよりよい関係をどう築いたらよいかお考えの時など、お気軽にご相談ください。

スクールカウンセラーの利用について

○相談できる日：毎週水曜日

○申し込み方法：学級担任、養護教諭を通してお申込みください。

相談内容については、プライバシーを十分配慮いたしますので、ご安心ください。

スクールカウンセラー 細川



すこやか

令和3年12月10日
ほけんの日
4・5・6年

12月の保健目標

冬を健康に過ごそう

冬を元気に過ごせるかチェック！

～当てはまるところに☑を入れていこう～

☐ ① 下着を着ている。



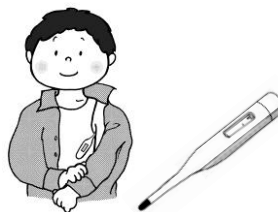
☐ ② つめを週に1度は切っている。



☐ ③ 手を洗うときは石けんを使う。



☐ ④ 体調がおかしいなと思ったときは熱を測る。



☐ ⑤ つかれている時は早めに寝る。



☐ ⑥ こまめに水分を取る。



☐ ⑦ 歯みがきを毎日する。



① 冬こそ下着パワー！

下着を着ずに、直接、服を着ていて、寒気がするという人がいます。

下着を着て、ズボンやスカートの中に入れ、体の熱を外に出さないようにすると暖かいです。

② つめを切る日を決めよう！

つめが伸びていると、その分、ばいきんの数も多くなります。

つめの切りすぎの人もいるので注意しましょう。

③ 石けんパワーはすごい！

水だけで洗った手と、全く洗わなかった手のばいきんの数を調べたところ、あまり変わらなかったそうです。石けんを使ってしっかり泡立てて洗いましょう。

④ 正確に体温を測っていますか？

毎日の習慣になりましたね。わきの一番へこんでいるところに、体温計の先がくるように当てると正確に測ることができます。

⑤ つかれているときこそ注意！

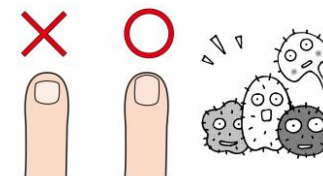
つかれていると抵抗力（病気にならないようにする力）が下がっています。早めに休んで抵抗力を回復させましょう。

⑥ 病院の先生直伝！のどをうるおす予防法

病院にはたくさん患者さんが来ますが、先生は元気ですね。先生はよく水分を取ったり、うがいをしたりして、のどをうるおして、かぜのウイルスが体に入るのを防いでいるそうです。

⑦ 口の中をきれいにしておく、いいこといっぱい！

口の中に入ってしまったかぜのウイルスを歯みがきで減らすことができます。



いくつ☑できたかな？

6～7	4～5	0～3
たのしい冬マスター！	ちょっと心配ドキドキさん	だいふ心配ヒヤヒヤさん
かぜなどの病気を寄せつけず、元気に過ごせようだね！この調子で規則正しい生活を意識しよう。	体調が悪くなることがあるかもしれないけれど、今日からできることをすれば、元気に毎日を過ごせるはず！	ひとつずつできることを増やそう！安心して冬を過ごしてほしいな！





すこやか

令和3年12月10日
ほけんの日
1・2・3年

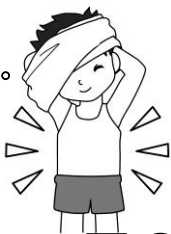
12月のほけんもくひょう

冬をけんこうにすごそう

冬を元気にすごせるかチェック！

～当てはまるところに☑を入れていこう～

☐ ① 下着を着ている。



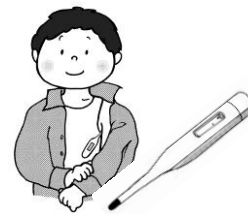
☐ ② つめを週に1度は切っている。



☐ ③ 手をあらうときは石けんを使う。



☐ ④ 体調がおかしいなと思ったときはねつをはかる。



☐ ⑤ つかれている時は早めにねる。



☐ ⑥ こまめに水分を取る。



☐ ⑦ 歯みがきを毎日する。



① 冬こそ下着パワー！

下着を着て、ズボンやスカートの中に入れるとあたたかいです。

② つめを切る日を決めよう！

つめがのびているとつめの中によごれがたまりやすいです。

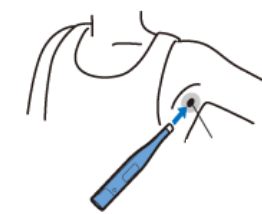
まだ自分で切れない人は、おうちの人に伝えて切ってもらいましょう。

③ 石けんパワーはすごい！

水だけで洗った手と、全く洗わなかった手のばいきんの数を調べたところ、あまり変わらなかったそうです。石けんを使ってあわを立てましょう。

④ 体温を正しくはかれますか？

はかった後は、おうちの人にも見てもらいましょう。



⑤ つかれているときこそ注意！

つかれていると、病気にならないようにする力が下がっています。ゆっくり休んでください。



⑥ 病院の先生直伝！かぜをひかない方法

病院にはたくさんしんどい人が来ますが、先生は元気ですね。

先生はよく水分をとったり、うがいをしたりして、のどをうるおして、かぜのウイルスが体に入るのを防いでいるそうです。

⑦ 口の中をきれいにしておくど、いいこといっぱい！

口の中に入ってしまった、かぜのウイルスを歯みがきでへらすことができます。

いくつ☑できたかな？

6～7	4～5	0～3
たのしい冬マスター！ 元気にすごせそうだね！ この調子で続けよう！	ちょっと心配ドキドキさん 今日からできることをすれば、元気に毎日をすごせるはず！	だいふ心配ヒヤヒヤさん ひとつずつ、できることを増やそう！

