

保健だより 12月

令和4年12月9日
京都市立下京雅小学校
校長 神内 貴司
養護教諭 中尾 早織

振り返ると、フェスティバルなどの行事が多く、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。感染症の流行が心配されていますが、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だけたらと思います。



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出てきました。

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思われます。

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R.4」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、「けんこうのきろく」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個別にお知らせします。



学校保健委員会にて
スクールカウンセラー細川先生の講話がありました。



子育ての「こんなときどうする?」
～スクールカウンセラーからみた子
どもの心～
というテーマでお話いただきました。



【ほめる】

子どもたちが自分の親をまねた様子を記録した動画資料では、ほとんどが注意をしている姿でした。

大人も、注意をしたくてしているわけではないのですが、意識をしてほめること、望ましい結果だけではなく、過程を認めることができます。

【感情のコントロール】

学童期の脳は、発達途上であり、イライラする気持ちを制御することは難しいことから、マイナスの気持ちがあるときは、安心感で包み込んで、気持ちに寄り添うことで、落ち着いていき、その経験の積み重ねが成長につながります。

学校保健委員会は、子どもたちの健康や安全について、話し合うものです。年明けに、学校医や学校薬剤師に方々に頂いたご意見と、細川先生の講話内容・質問へのお返事をまとめたものを、保護者の皆様に配布する予定です。

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4年12月9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。



□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。

□⑦歯みがきを毎日する。



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～

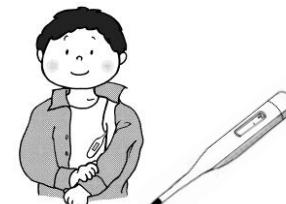
□①下着を着ている。



□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。

□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、寒気がすると言う人がいます。

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！

水だけで洗った場合、ばいきんの数はほとんどへらず、石けんをつけて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、先生は元気ですよね。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。

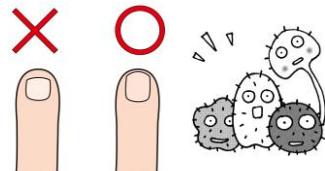


⑦口の中をきれいにしておくと、いいこといっぱい！

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
たのもしい冬マスター！	ちょっと心配ドキドキさん	だいぶ心配ヒヤヒヤさん
かぜなどの病気を寄せつけず、元気に過ごせそうですね！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！



たいおんけい さき

たいおんけい さき



すこやか

令和4年12月9日
ほけんの日
1・2・3年

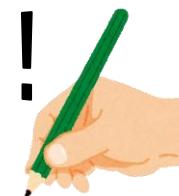
12月のほけんもくひょう
ふゆ

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～

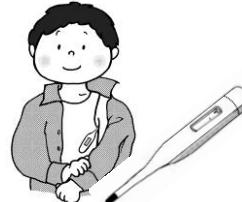
□ ①下着を着ている。



□ 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。



□ ⑦歯みがきを毎日する。



いくつ☑できたかな？

6~7	4~5	0~3
たのもしい冬マスター！ 元気すごせそうだね！ 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！	だいぶ心配ヒヤヒヤさん ひとつずつ、できることを増やそう！

①冬こそ下着パワー！

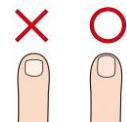
下着を着て、ズボンやスカートの中に入れるとあたたかいです。



②つめを切る日を決めよう！

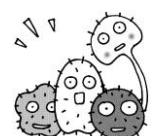
つめがのびているとつめの中によごれがたまりやすいです。

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！

水だけあらった場合、ぱいきんの数はほとんどへらないことがわかっています。石けんを使ってあらいましょう。



④体温を正しくはかることができますか？

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、先生は元気ですよね。

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と、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。