

# ほけんだより 7月



小松島小学校  
2020年7月13日 No. 3

今年、新型コロナウイルスのえいきょうから夏休みは短くなり、7月中は、登校となります。7月に入って体調をくずし、保健室へ来る人が増えています。体調が悪くときは無理をせずに、しっかり体調を整えてから登校できるといいですね。

また、熱中症にも気をつけなければいけない時期になりましたね。しんどくなる前の予防が大切です。上手に予防をしながら元気に過ごしましょう！



## 熱中症予防

- 水分補給⇒のどがかわいた感じがしなくても、休み時間ごとにこまめに水やお茶を飲みます。
- 外へ出るときは、ぼうしをかぶります。
- 早ねをしてつかれをためず、朝ごはんをしっかり食べます。
- 食事は、いろいろな物をバランスよくとります。
- すずしいところで休けいをする習慣をつけます。



## 保護者様 定期健康診断の結果について

例年は、6月30日で、学校教育法第12条、学校保健安全法第13条に基づく健康診断を終了しますが、今年度は新型コロナウイルスの影響で耳鼻科のみ9月以降に実施予定です。(他のものは終了しています。) 検診の結果から、受診が必要な場合は先にお知らせをしています。早速受診を済ませた方からは、受診済みの用紙が届いていますが、8月の夏休みを利用した受診を計画の方もどうぞよろしくお願いいたします。

受診後の結果が分かり次第、学校に用紙を提出してお知らせください。(用紙を病院に出さずに受診した場合は、保護者の方のサインでも結構ですのでお願いします。)

なお、全ての検診結果については、7月中にお渡ししますので、お子様と一緒にみていただき成長を喜んであげてください。結果や受診に関する事で分からないことがありましたら、養護教諭または、個人懇談の時に担任までお知らせください。

# コロナに負けない!

ただ正しい手洗いを続けましょう

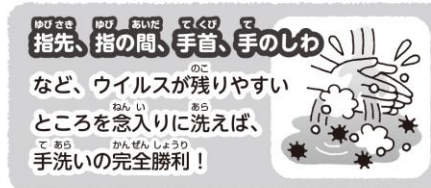
手洗い VS コロナウイルス 勝つのは手洗い!



コロナウイルスは体に入ると増殖できますが、物の表面にくっつくだけなら時間がたつと壊れてしまいます。でも、くっつく物によって24~72時間くらい、感染する力を持っています。この間にウイルスを触ると、手についたウイルスが体の中に入ってくる危険が…!

そこで、手洗い。

- 流水で洗うと、ウイルスは流れていきます。
- 石けんの手洗いは、コロナウイルスの表面の膜を壊して感染する力を失わせるので、もっと効果的。



## せきエチケット



口・鼻をおおう ティッシュ・ハンカチ ふくのそででも なくともせず せきやくしゃみを  
で口・鼻をおおう 口・鼻をおおう せきやくしゃみをする 手でおさえる

暑い登下校中、一人の時や少人数の時は、くっついたりおしゃべりをしたりしなければ、マスクをはずしても構いません。熱中症に気をつけて行動しましょう。(人が多いところではします)

## 保護者様 ★新型コロナウイルス感染症への対応について★

毎日、ハンカチ、マスクの準備ありがとうございます。ほとんどの人が準備できています。子供たちも一瞬、「忘れた」と心配な顔になることもありますが、ランドセルに予備を入れてくださっており、安心した顔になります。ですが、最近少しずつ忘れる人が増えてきています。忘れた場合は、マスクは学校のを渡しています。ハンカチは学校の物を貸し出しています。ハンカチは洗って戻してもらおうようお願いしていますが、戻っていない人もいますので、よろしくお願いいたします。(足りなくなりつつあります。)

今後も引き続きマスクやハンカチの準備、「早寝・早起き・朝ごはん」で全員が免疫力アップを維持していけますよう、ご協力よろしくお願いいたします。

裏面もごらんください。

# 6月の生活チェック週間の結果より



6月の生活チェックの結果をお知らせします。学年ごとと全体の結果は、次の通りです。  
 学校が再開されて、一週間後の生活チェック週間でしたが、この機会に生活リズムを取りもどそうと  
 がんばっている人がたくさんいました！

| 項目  | 睡眠      |     |     | 運動        |             |     | 栄養                |             |      | 排便  | 清潔   |              | 全体<br>(70点満点) |
|-----|---------|-----|-----|-----------|-------------|-----|-------------------|-------------|------|-----|------|--------------|---------------|
|     | 早ね      | 早起き | ゲーム | 姿勢<br>正しい | (学校)<br>外遊び | 手伝い | 朝食                | 好き嫌<br>いしない | バランス | 排便  | ハンカチ | (朝昼夜)<br>歯磨き |               |
| 回答数 | 各項目5点満点 |     |     |           |             |     | ゲーム・朝食(野菜)は、10点満点 |             |      |     |      |              |               |
| 1年  | 3.7     | 3.7 | 5.9 | 4.7       | 4.9         | 3.8 | 8.1               | 5           | 4.9  | 3.9 | 5    | 4.5          | 58.3          |
| 2年  | 3.4     | 3.9 | 5.7 | 4.9       | 4.4         | 4.3 | 7.6               | 4.9         | 4.7  | 4.3 | 4.9  | 4.5          | 57.4          |
| 3年  | 4.4     | 4.7 | 5.4 | 4.6       | 5           | 4.3 | 8.1               | 4.9         | 4.6  | 4.8 | 4.9  | 4.7          | 60.2          |
| 4年  | 4.4     | 4.8 | 7.9 | 4.9       | 4.9         | 4.8 | 9.1               | 4.9         | 5    | 4.7 | 5    | 5            | 65.5          |
| 5年  | 4.8     | 3.8 | 6.8 | 4.8       | 5           | 4.4 | 8.3               | 4.8         | 4.9  | 4.7 | 5    | 4.5          | 61.8          |
| 6年  | 4.2     | 4.1 | 5.7 | 4.2       | 4.5         | 4.3 | 7.9               | 4.8         | 4.7  | 4.6 | 4.9  | 4.4          | 58.4          |
| 全体  | 4.2     | 4.2 | 6.2 | 4.7       | 4.8         | 4.3 | 8.2               | 4.9         | 4.8  | 4.5 | 5.0  | 4.6          | 60.3          |

1年生以外は、昨年の学年の結果と比べてみると、どの学年も昨年よりよくなっています！とて  
 もううれしいことです。多くの方が、自分からすす  
 んで、規則正しい生活を送ろうとして取り組ん  
 だことがよく分かります。  
 保健室からコメントを入れているので、チェッ  
 クシートを担任の先生から返してもらって、もう  
 一度、自分の生活をふりかえってみましょう！  
 クラスや全校の結果も参考にしてみてください  
 い。  
 生活チェック週間が終わっても、毎日きそく  
 正しい生活を送ることができるように、自分で  
 考えて、家の人にも協力をお願いしてがんばっ  
 てみましょう☆

〇天気がよかったこともあり『外遊び』がよくできていました。今年は、6年生がリードしてくれて、ちがう学年が  
 仲良くいっしょに遊んでいますね。上学年が下学年のお世話をしたり、けがのないように気をつけてくれたり  
 して、たくさんの方が元気に体を動かして遊んでいる姿はとってもいいですね。

〇1. 2年生は、『早ね・早起き』ができなかった人が多かったです。長いお休みが続いたので、もとの生活にも  
 どすのはむずかしかったかもしれません。そんな中、3年生以上は、素晴らしい結果でした。自分から進んで  
 『早ね・早起き』をがんばる人が多かったです。ウイルスに負けない元気な体作りの基本ですね。

〇『朝食』は、松小のみなさんは、バッチリですね。野菜をとることも習慣になってきています。一方で体調を  
 くずして保健室へ来る人の中には、時間がなくて朝ごはんを少ししか食べていない、食欲がなくて食べて来なかつ  
 たという人がいます。ぐっすりねむって早起きして、しっかり朝ごはんを食べて来てください。

〇今回からの『正しい姿勢』、『手伝い』、『バランスよく食べる』もよくがんばっていました。目標に『正しい姿勢  
 を意識してする』としていた人も多くいました。『手伝い』は、もうちょっと！だと思います。毎日、一つでも  
 いいので、お手伝いができるとお家の人にも助かるし、自分もいろいろなことができるようになっていいですね。

### 生活習慣が大切なのは、なぜ？

生活習慣の基本は **食事** **運動** **睡眠** です。  
 健康にいい生活習慣でこんなにいいことがあります

**食事**

バランスのいい

- じょうぶな筋肉、骨、血液などが作られます
- 元気に活動するエネルギーが作られます
- 体の調子よくなります
- 誰かと一緒に食べると笑顔になります

**運動**

適度な

- 筋肉がついて、骨も強くなります
- 肺や心臓が強くなります
- 太りにくくなります
- 血液の流れがよくなります
- 気持ちがスッキリします

**睡眠**

十分な

- 体がぐんぐん成長します
- 病気に対抗する力を強くします
- 落ちついた気持ちになり、イライラしません
- 勉強やスポーツに集中できて、やる気もでできます

### 未来の自分のために

子どものころからよい生活習慣を身につけましょう