

ほけんだより

山田小学校
保健室
第15号 R2.3月

保護者の方と児童のみなさんへ

みなさん、いかがお過ごしですか？感染症対策で休校となり、自宅でジッと過ごす日々が続いているので、毎日退屈でつらく感じている人もいるのではないのでしょうか。

「お疲れさま」といえば、がんばりや苦勞をねぎらう言葉。この言葉を、今こそ自分自身にかけてあげてほしいです。みなさんの体と心は、統合してこの1年間、たくさん動いたことでしょう。たくさん動いた分、育つと同時に疲れるものです。「お疲れさま」と自分に声をかけて、体と心をリラックスさせてあげましょう。

3月の保健目標

けんこうせいいかつ
健康生活の
はんせい
反省をしよう！

1年をふり返って、健康に気をつけて生活することができたか、確認しましょう。

これらは、自分の健康を守るための必要最低限のことです。チェックできなかったら、どうしてかな？どうすればできるようになるかな？と考えてみましょう。



今年度 保健室の記録

保健室を利用した人は
1,004人

ケガが一番
多かった場所は
運動場
(189件)

一番多かったケガは
だぼく
(153件)

一番多かった症状は
ずつつ
(144件)

ケガが多かった曜日は
金曜日

病気が
多かった曜日は
水曜日

病院受診したケガは
12件

<内訳>

骨折6件 捻挫1件
頭部打撲1件 裂創2件
眼部打撲1件
アレルギー1件

救急車の
要請は2件
でした。

アンケートで、「救急搬送が多い」とご意見がありました。傷病の状況により「生命を守る」ことを重視して判断しております。安全指導をして参りますので、ご理解くださいますようお願い申し上げます。

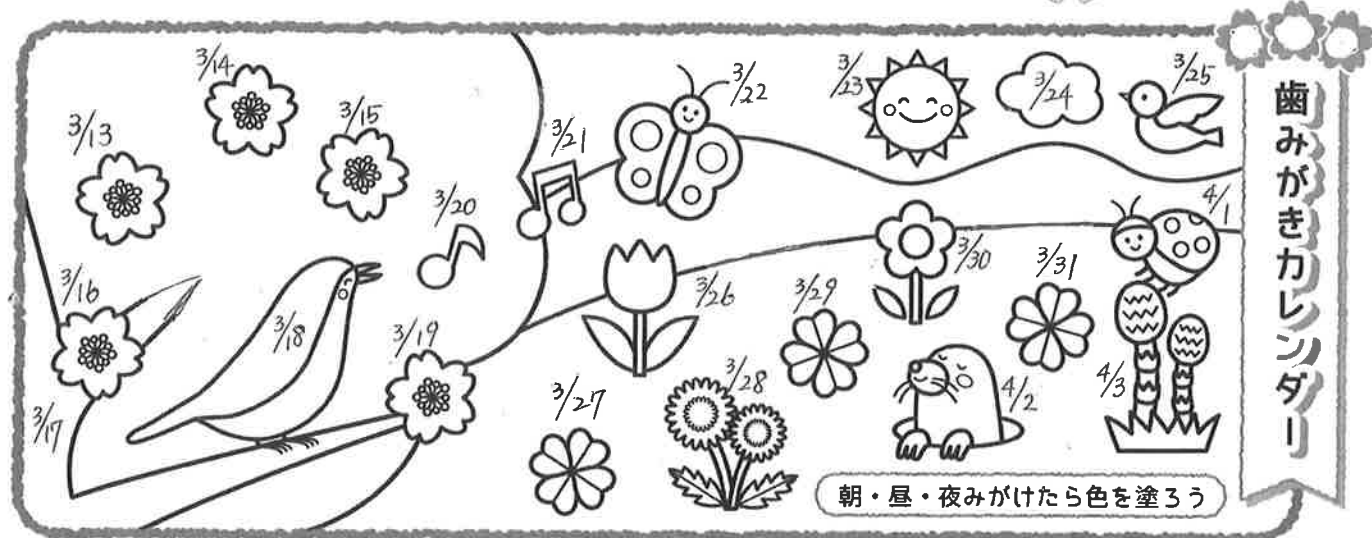


食後の歯みがき、続けましょう！



今までできていたことが面倒で「まあ、いいか。」とやらなくなっていないですか？歯をきちんと食後にみがく習慣のある人は、口の中が清潔に保たれるので、かぜなど病気にかかりにくいそうです。

食後の歯みがき、学校が休みの間もちゃんと続けてくださいね。



運動不足で、便秘になっていませんか？



家でじっと同じ姿勢を続けることで、お腹の調子がすっきりしない！という人はいませんか？適度な運動やお腹のマッサージで、便秘の予防・解消をしましょう。ねる前に疲れをほぐす体操としてもおすすめです。＜資料：世田谷区保健センターHP「ワンポイント体操」より＞

ねこのポーズ

お尻を高く突き出し、肩やお腹を伸ばします。ネコがあくびをしているところをイメージして。



背筋運動

仰向けになって腰を高く上げ、そのまま5秒数えます。背中や腰、お腹まわりを意識して行ないましょう。



腹式呼吸

鼻から息を吸って口から細く長く息を吐きながら、お腹をへこませます。



だるまさん

仰向けで頭を床につけたまま両膝を抱え、全身の力をぬき、腰を伸ばします。



こしひねり

仰向けで両肩を床につけた状態で片方の膝を曲げ、ゆっくりと逆側に倒して気持ちのよいところまで腰をねじります。



の字マッサージ

仰向けでおへそを中心に、腸の流れにそって、の字を書くようにマッサージ。両手を重ねて、少し押しながらかきまわしましょう。



新型コロナウイルス感染防止についてお願い

＜臨時休業中の過ごし方について＞

換気が悪く、人が密に集まって過ごすような空間、不特定多数の人が接触するおそれが多い場所への外出は控えましょう。（カラオケボックス、ゲームセンター、友人宅で集まって会話する など）

◎ 散歩、ジョギング、短時間の買い物などは、感染リスクが少ないとされています。

千葉県教育委員会より
依頼がありました。