

ほけんだより3月

令和4年3月4日
鳥取市立明德小学校
保健室

おうちのひとと一緒に読みましょう。

やわらかな日ざし、ふくらんできた木の芽、暖かい風。3月は、1年間の区切りの月です。からだと心で、春を感じながら、この1年間を振り返り、新しい季節に向かって出発しましょう。



できたことにはチェックをつけ、必要な項目を書き込んでみましょう。

せいちょう
成長

けんこう 健康

- むし歯など、必要な治療は終わっている。
- 不注意による大きなけがをしなかった。
- けがをしたとき、傷口を洗う・出血部分を押える・冷やすなど、自分でできる応急手当てができた。
- 健康に過ごせるよう努力した。

からだ

- この1年間で、自分の身長と体重がどのように変化したか知っている。
- 不必要なダイエットをしなかった。
- 運動と食事のバランスを考えて生活した。
- 自分の体の成長や変化に興味がある。

せいかつ 生活

- 毎日、だいたい決まった時刻に起きた。
- すいみん時間をじゅうぶんとった。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- なるべく体を動かすよう心がけた。

こころ

- 周りの人と協力しながら、物事に取り組み組めた。
- わざと人を傷つけるような行動をとらなかった。
- イライラしたとき、家族や友だちに八つ当たりをしないように気をつけた。
- 困ったときや悩みごとがあるとき、誰かに相談することができた。

のこ やい残したこと

チェックのつかなかった項目の中で、「もっときちんとすればよかった」と思うことを3つ書き出してみよう。

-
-
-

らいねんと もくひょう 来年度の目標

1年後、どんな自分でいたいですか？

そのために、どんな行動が必要だと思えますか？

うらめん 裏面もご覧ください。

～学校保健安全委員会だより～

学校医 谷口昌弘先生 学校薬剤師 寺口幸一先生をはじめ、PTA 役員の方と保護者の方10名に出席していただき、第2回学校保健安全委員会を開催しました。谷口先生による講話や保健指導の取組、運動状況や体力の実態、食育、メディア等について話し合いをしました。本会での報告内容や指導助言の先生方にご指導いただいた事を一部紹介します。

報告

【健康の大切さを知らせる～保健委員会の取組～】

- (1) 手洗い教室、手洗いキャンペーンの実施について
- (2) 換気キャンペーンについて (3) 生活改善に向けての取組について
- (4) 歯と口の健康づくり ～学校歯科医との連携、「新しい生活様式」での歯みがきの仕方 等～



本校の取組 ①毎朝の検温、健康観察 ②マスクの着用 ③三密をさける学校生活 ④消毒・殺菌作業 ⑤その他（タブレットを利用した学習環境整備、命を守る指導 等）

【新型コロナウイルス感染症予防策を講じた体育的行事について】

- (1) 運動会について (2) 持久走大会について (3) なわとび集会について 等

【給食指導・食育について】

- (1) 児童による給食委員会活動について (2) 栄養教諭および学校栄養職員との連携
- (3) その他 地産地消、給食残量の実態 等

【PWWメディアコントロールに関わる実態調査結果について】

- (1) 平日メディア機器の使用時間について
- (2) 家庭のメディアに関するルールについて



講話

演題 今後の新型コロナウイルス感染症の対応について～

～感染拡大防止に向けて学校ができること、家庭ができること～

講師 学校医 谷口 昌弘先生

【学校歯科医、学校薬剤師の先生方からの指導助言】

学校歯科医 福嶋先生より（当日は欠席でしたがコメントを頂きました。）

唾液の飛沫が飛び散らないように注意しながら、学校では今実践されている方法を続け、歯みがきの習慣をとめないことが大切だと考えます。しかし、学校での限られた時間と環境の中でのケアはどうしても不十分になるで、ご家庭ではフロスや糸ようじなどを使用して十分な歯みがきを心がけてください。



学校薬剤師 寺口先生より

新型コロナウイルス感染症の感染予防では、「マスク着用」「手洗い・うがい」「換気」「加湿」「消毒」はとても大切です。明德小学校では、手洗いをこまめにしたり、マスクをきちんとつけていたりしているので、とてもよく取り組んでいてよいと思います。このまま継続してください。