

ほけんだより3月

令和6年 3月1日
新開小学校 保健室

2月の連休明けに、本校でも複数の学級閉鎖がありました。桜区内の小・中学校は欠席者が多く、卒業する6年生の感染予防と活動継続を祈るばかりです。まずは、十分な休養をとりましょう。

☆保健目標☆
外遊びで体調を整えよう



がんは予防できる？！



2月に6年生と『がんという病気について理解しよう』（保健「病気の成り立ち」4時間目）と題して授業を行いました。がんに関する基礎知識を学び、タブレットで「がん情報サービス」のサイトを調べ、がんを予防していくにはどうしたら良いかを考えました。

科学的根拠に根ざしたがん予防ガイドライン 「日本人のためのがん予防法（5+1）」



（「がん情報サービス」サイトより）
児童から自分の努力目標として「塩分に気をつける」「野菜や果物を食べる」「運動をする」「太りすぎず、やせすぎず」「早寝早起き」など、多くの宣言が出されました。中には、「たばこをすわない」「お酒は少しにしておく」などもありましたが、あくまで、未来の自分に向けた宣言として共有しました。

なわとびの効果

2月の体育朝会で、



リズムなわとびに挑戦しました。最後の二重跳びに苦戦している児童が目立ちました。反面、休み時間には、「はやぶさ」を上手に跳ぶ児童の姿が見られました。

なわとびは全身運動であり、消費カロリーが高い運動のひとつです。親子で習慣化してはいかがでしょうかでしょう。

【跳び方の基本】

脇をしっかりと締める。脇が広がるとなわも広がり、ひかかりやすくなる。脇が広がる人は、タオルなどを脇に挟んで練習する。

子どもは中耳炎になりやすい

子どもの耳管は大人より短いため、咽頭部に入ったウイルスや細菌が中耳に入りやすくなっています。感染症にかかったら注意しましょう。



6年生のみなさん

ご卒業おめでとございます。
入学してから、男子35.5cm
21.4kg、女子36.1cm22.5kg
大きくなりました。

4~2月来室状況

- 病気 267名
- 頭痛を伴う 86名
- 腹痛を伴う 55名
- 発熱 10名
- ケガ 492名
- すり傷 85名
- 打ぶく 209名
- その他 188名

健康相談や居場所など様々に利用されています。

※同一者1日1名カウント

