

保護者用

保健だより

令和元年 11 月
赤池小学校保健室

10月にインフルエンザが8人、水痘が5人で、感染予防のために手洗いの励行等を指導しました。現在はどちらも0人となっています。秋の花粉症や空気の乾燥で、のどの痛みを訴える児童や、季節の変わり目で、急に発熱をする児童も増えています。感染症の予防は、まずは手洗い。次に睡眠を十分とり、体の抵抗力を高めることが大切です。

また、咳が出る時や、のどの調子が悪い時は、マスクの着用が効果的です。



はんかち・ティッシュは、毎日持たせてください。



感染症の流行る季節がやってきます。手をきれいに洗うことが、予防の第1歩です。はんかちがないと、洗った手を服で拭いたり、手洗いをしなかったりすることになります。

また、手洗い場の前がべたべたになり、困っています。

月に1回 はんかち・ティッシュのチェックを行っていますが、クラス全員が持って来ることがなかなかできないので、今回3回以上忘れた人に、持って来る意識をつけてもらうため、イエローカードを渡します。ご家庭でもはんかち・ティッシュの準備をお願いします。

9月チャレンジカードの結果

各項目の達成率は、下の表のようになりました。それぞれのカードに、意識して頑張った様子が伺えました。声掛け等ご協力いただきありがとうございました。

小学生のうちに、健康な生活習慣の基礎づくりをすることが大切と言われています。ご家庭で、お子さんに健康的な生活をさせるには、苦勞も多いと思いますが、年3回のチャレンジカードをきっかけに、生活を見直していただけると嬉しいです。



全校の達成率	起きた時間	朝ごはん	朝うんち	寝た時間
R 元 9 月	71.6%	96.2%	54.8%	73.3%
R 元 5 月	71.2%	97.5%	53.0%	76.6%
H30 3回の合計	65.3%	97.0%	53.7%	74.8%

「ぐにゃっ」気になっていませんか？

..... 子どもの姿勢、治すなら今です。

デメリットを話す

疲れやすい・食べ物を消化しにくい・背がのびにくくなるなど、姿勢が悪いとなぜいけないのかを説明してあげてください。



叱らない声かけ

「背筋が伸びているとかっこいいね」「もう少し頭を後ろにするといいね」と声をかけ、いい姿勢ができたときはしっかり褒めてあげましょう。

おとながお手本に

子どもは無意識に目の前にいる人のマネをします。お子さんの前ではおうちの方も背筋を伸ばして、いい姿勢を心がけてください。

