

保健だより



令和5年 10月 31日

大田区立新宿小学校

日ごとに朝晩の冷え込みは厳しくなり、日も暮れるのが早くなりました。最近、ポケットに手を入れて歩いている児童が増えています。転倒した際に大きなけがへとつながりますので安全な登下校のために、手袋を使用する等の工夫をお願いします。

また、10月は「早寝・早起き・朝ごはん」の取り組みへの御協力ありがとうございました。規則正しい生活習慣をベースに、衣服の調節や温かい食事で体調を管理して、本格的な冬に備えてほしいと思います。

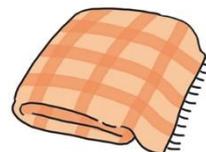
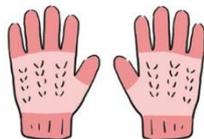


冬の寒さに備えましょう

日中はまだ暖かい日があるため、朝から半袖等の薄着で登校する児童の姿を見かけますが、授業が始まると「おなかが痛い」と訴えて保健室に来る児童がいます。授業中に身体が冷えてしまうようです。上着や下着などで衣服を調整できるというね、と声をかけるようにしています。御家庭でも、その日の気候に合った服装を確認していただけますと幸いです。

やっと秋らしい気候になったと思えば、そろそろ冬が到来しそうです。冬の寒さに備える準備はできているでしょうか。暖気を封じ込め、冷気をシャットアウトするには、3つの「首」がキーワードになります。首回り、手首、足首です。

首回りにはマフラーを巻き、手袋や厚手の靴下など手首や足首を保温するアイテムも用意して、身体を保温しましょう。身体が温まる鍋料理もおすすめです。衣服をはじめ、食事、住宅環境など、少しずつ整えながら冬の寒さに備えてほしいと思います。



10月「早寝・早起き・朝ご飯」の感想より



児童の感想より	<p>○朝ご飯を毎日食べて一日のスタートを元気いっぱいではじめられた。</p> <p>○もっと早くやることをして、睡眠時間を長くしたいです。</p> <p>○朝ご飯を食べずに学校に行っても体調が悪くなってしまったので、朝食を摂ることは大事だと思いました。次から朝食を摂り、登校したいです。</p>
保護者の感想より	<p>○何事も後回しにしてしまうことで、時間がなくなり、寝る時間が遅くなってしまっているので、やるべきことにどのくらい時間がかかるのか見通しをもっていくとよいと思います。</p> <p>○初めて全部丸になったね！規則正しい生活ができていたので、次は自分で時計を見て動けるようにやってみるといいかも！</p> <p>○早寝・早起きが全然できていなかったです。言われてからやるのではなく、自分からできるようになってほしいです。</p>

チェックシート記入への御協力、ありがとうございました。どの児童も、自分で掲げた目標を達成しようと取り組んでいたことがよくわかりました。ただ、“目標は達成できたけれど、この時期必要な睡眠時間が確保できていない”という児童が、どの学年にもいるようです。この時期必要とされている睡眠時間は、**低学年:およそ10時間、高学年:およそ9時間**です。お子様が将来、健康で過ごすための土台となる生活習慣は、この時期からの積み重ねが大きく関わってきます。睡眠時間が確保できていない御家庭は、今一度、お子様と一緒に生活習慣を見直してみてください。

令和5年度 学校保健委員会について

10月26日(木)に実施予定だった学校保健委員会は、今年度も誌上での報告となりました。以下のQRコードを読み取りますと、資料を閲覧することができます。また、学校ホームページからも御確認いただけます。

学校医・学校歯科医・学校薬剤師の先生方には、事前に寄せられた質問にお答えいただきました。とても参考になる内容となっておりますので、ぜひ御覧ください。

なお、資料の掲載期間は2学期中(12月25日まで)とさせていただきます。

【資料閲覧方法】

①お子様のタブレットでQRコードを読み取る。



②大田区立新宿小学校の学校ホームページをインターネットで検索する。