

すこやか 5月

令和2年 5月 7日
渋谷区立常磐松小学校
校長 加藤真寿美
養護教諭 薄 奈々子

※今月のすこやかだより(保健)は、児童も読みやすいようにふりがなをふりました。ぜひ、お子さんと一緒にお読みください。

政府から緊急事態宣言が出され、1か月が経過しました。心身の調子はいかがでしょう。学校から配布した健康観察表は継続して記入していらっしゃいますか。

普段の学校生活でも、毎日必ず健康観察をしています。それは、その日一日を健康で安全に過ごすためだけでなく、学校内での風邪や感染症等の発生状況を早期に把握して、流行を予防したり、毎日健康観察の活動を通して、児童自身に健康に興味・関心をもたせ、自己管理する能力を育くんだりするためでもあります。

ご家庭におかれましては、お子さんと一緒に毎朝健康観察をし、記録をつけて、休校期間中および学校再開後の健康管理に役立ててくださいますようお願いいたします。

●今の生活・今後の生活について●

緊急事態宣言が解除されたり、学校が再開したりしても、しばらくはコロナウイルス感染のリスクを考慮したり、予防策を講じたりしながら生活することになるようです。どのように生活すべきか、今から考え、行動できるようにしておくことが求められると思います。

これまで、計測時の保健指導として「手洗いうがい」や「規則正しい生活」などについて取りあげてきましたが、これらは今現在や今後の私たちの生活にとって大切だと考えています。今改めて児童のみなさんには、学習した内容を思い出して、今の生活や、これからの生活の中で実践してほしいです。



昨年度、夏休み中に校内のトイレが改修されたことに伴って、夏休み明けの計測時には全学年共通で消化のしくみや、排便の状態から健康状態が分かること、便秘にならないための生活や便秘になった場合の対処法を指導しました。そのときのアンケートからは、本校の児童の90%以上は快便であるとわかりました。今も、その状態であるといいのですが、生活環境や生活習慣の変化から、便秘がちになって

いる児童もいるかもしれません。上のイラストはきらきらうんち(理想的な状態の便)を出すための生活を示したものです。「そとでげんきにあそぼう」は実施しにくい状況ですが、代わりにストレッチや体操をしたり、おなかを「の」の字にマッサージしたりするといいと思います。排便のことに限らず、自分自身が心身ともに良い状態で過ごせるように、さまざまな方法を試して、自分に合う習慣を見つけてください。学校が再開したら、心身の健康についても一緒に学びたいと考えています。(イラスト出展：日本トイレ研究所)