

ほけんだより



上郷小学校保健室
令和6年6月17日(月)

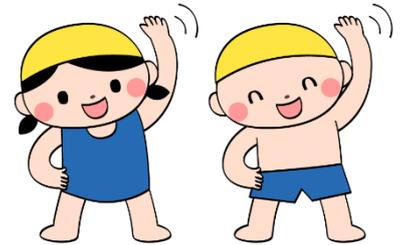


プール授業が始まります！

6月24日から、水泳の授業が始まります。水泳はとても体力を使います。前の日は早く寝て、朝はしっかりと朝ごはんを食べてくるなど、体調を整えるようにお願いします。

また、水泳がある日の朝には、ご家庭でのプール健康観察カードへの記入を忘れずをお願いします。

楽しみにしている児童も多い授業ですが、無理をすると後から具合が悪くなり、思わぬ事故にもつながりかねません。体調が良くないときには無理をしないようにしましょう。



各種検診結果について、お知らせの紙をお渡ししました。眼科・耳鼻科はプール授業に関係するため、早めに受診・治療を行い、その結果を学校にお知らせください。

プール前チェックリスト

- 体は清潔にしましたか？
(とくに頭・耳掃除)
- 熱はありませんか？
- 体調は良いですか？(下痢をしていたり、目が赤くなっていたりするとプールに入れません)
- 前の日によく眠れましたか？
- 朝ごはんをしっかりと食べましたか？
- 皮膚に異常はありませんか？(絆創膏を貼っていると、プールには入れません)
- 手足の爪は長くありませんか？
- 中耳炎や水いぼ、結膜炎などもプールに入ることはできません。

夏に多い感染症

【手足口病】

熱が出て、手や足の裏、口の中などに小さなポツポツができます。

【流行性角結膜炎】

目の充血があり、目やに・涙が多く出ます。

【咽頭結膜熱】

目の充血、発熱、鼻水、喉の痛みなどがあります。

【伝染性膿痂疹(とびひ)】

虫にさされたときなどに、かいて傷になった皮膚から感染し、全身に水ぶくれやかかさぶたができます。

歯ブラシチェックを行いました

6月11日（火）に保健委員会の活動で歯ブラシチェックを行いました。

いい歯ブラシだった人	広がっている歯ブラシだった人
13人	14人

結果は、「いい歯ブラシだった人」が13人、「広がっている歯ブラシだった人」は14人でした。半数の児童が広がっている歯ブラシを使用していました。きれいに歯をみがくためには、いい状態の歯ブラシを使うことが大切です。これをひとつの機会として、学校・家庭で使用している歯ブラシをチェックしていただき、必要であれば交換をしてほしいと思います。



各学年ごとに集計し、保健室廊下に掲示してあります。学習参観時にぜひご覧ください。

★毎月19日は、「育の日」です！★

津南町では、毎月19日を『育の日』とし、「メディアコントロール」と「食育」に普段以上に取り組む日となっています。今月はメディアコントロールについて紹介します。

メディアコントロールって？

メディアコントロールとは、1日の電子メディアを使用する時間やルールを自分で決定し、調整・抑制することです。

メディアコントロールをすることで、電子メディアとの関わり方を改めて見直す機会とし、生活習慣を改善していくことを目的としています。

SNSを利用するときのルールの一例

- スマホやSNSの設定は保護者と一緒にする。勝手に設定を変えない。
- 名前や学校名、住所など個人情報が分かるようなことは発信しない。
- 他人の悪口や、他の人に見せられないような内容は発信しない。
- 自分や他の人の顔が分かるような写真は載せない。
- 保護者と一緒に決めた利用時間や利用場所を守る。

メディアコントロールのねらい

- ①メディア（テレビ、ゲーム、スマホ等）の使用を家族で話し合い、使う時間や番組・ソフト等を決めコントロールする。
- ②コントロールして生み出された時間を有効活用し、家庭学習や家族とのふれあい等で、メディアに依存しない生活のよさを味わう。
- ③メディア使用の自己管理能力を高めることで「メディア依存症」になることを防止するとともに、学力向上へ結びつける。

メディア依存症 体への影響

- 学力や運動能力、体力低下
→ 1日2時間以内に
- 生活リズムの乱れ、睡眠不足
- やる気や注意力の低下
- イライラする、がまんできない
- 視力低下、頭痛などの体調不良
- コミュニケーション能力の低下



心身ともに健やかな生活を送れるよう、メディアコントロール力を育てていきましょう。