

保健だより

9月

令和6年9月4日
高浜市立高取小学校

夏休みは、元気に過ごすことができましたか。9月も、暑い日が続きます。睡眠を十分とって、疲れをためないようにして過ごすことができるとよいですね。

もし、気分がゆううつなときは、悩みや不安、その他どんなことでもよいので、保健室へ話にきてくださいね。



第2回 生活リズム週間の実施について



9月11日(水)～19日(木)に行います。夏休み明けの生活リズムを整える機会として、活用してください。今回のぐっすりねむろうチャレンジは、「ねる前1時間は、画面を見る時間を少なくしよう」です。寝る前に画面の光を浴びると、ぐっすりとなむりにくくなると言われています。画面を見ない過ごし方も、ぜひ考えてみてください。記入後は、取組用紙を9月26日(木)までに、担任の先生へ提出してください。

記入の仕方(見本は3～6年生用)

9月11日(水)までに、「寝る時刻」「起きる時刻」の目標を決めましょう。(取組用紙は、9月9日(月)に配布します)

生活リズム週

年 組 番 名 前	ねるじこく		自覚のねるじこく		ぐっすりねむろうチャレンジ		おきたじこく	あさごはんを	おうちの人のサイン	担任の先生のサイン
	時	分	時	分	できた...○	できなかった...×	時	分		
例	9時00分		3・4年生	9時30分まで	○		7時00分	×		
9/12(木)	時	分	5・6年生	10時まで			時	分	9/12 下校後に記入をお願いします	9/13 確認
9/13(金)	時	分					時	分		
9/17(火)	時	分					時	分		
9/18(水)	時	分					時	分		
9/19(木)	時	分					時	分		

がんばったこと・これからがんばりたいこと

保護者の皆様へ よろしければ、お子さまに一言お願いします。

保健の先生から

記入後は、9月26日(木)までに、担任へご提出ください。

9月の保健行事

○身体計測

持ち物：体操服

9月 5日(木)	ひかり2組・6-1・6-3	9月 13日(金)	5年生
6日(金)	2年生	17日(火)	1年生
9日(月)	3-1・3-3	18日(水)	4-2
10日(火)	6-2・3-2	19日(木)	ひかり1組
12日(木)	4-1・4-3		





令和6年度 学校保健安全委員会より

7月22日(月)に、学校医・学校歯科医・学校薬剤師の先生方、PTA理事の方にご出席いただき、学校保健安全委員会を行いました。子どもたちの安全や健康増進について意見交換をしました。会の様子をお伝えします。



第1部 本校の児童の健康課題について〈情報交換〉

○養護教諭より

・健康診断の結果について、特に高学年で裸眼視力CまたはD(0.7以下)の子が増えている。視力を落とさない過ごし方(文字を書くときの姿勢や画面との距離など)について、子どもたちと一緒に考える必要がある。

○栄養教諭より

・朝ごはんについて、市内の小学校と比べて、毎日食べることができている。昨年と比べ、給食で苦手なものが出たときに、「全部食べる」と答えた子が少なくなっている。

○体育主任より

・体力テストの結果について、多くの種目で昨年度と比べ記録が向上している。立ち幅跳びや上体起こしの記録については、昨年と比べて低下しており、瞬発力や柔軟性の力を伸ばしていけるよう、動機付けしていきたい。

第2部 事故の発生を想定したシミュレーション演習



緊急事態発生時に子どもたちの命を守り、いち早く救急隊につなぐための訓練として、シミュレーション演習を行いました。

職員で連携し、いち早く対応するための重要事項を確認するとともに、救急体制の課題についても知ることができました。

○保護者の方の感想より

- ・保護者として、先生方の真剣な子どもたちへの対応を見ることができてよかったです。
- ・重要なこと(リーダーを決める)など、振り返りができました。



熱中症対応



アレルギー対応



演習後の振り返り