

令和3年
6月10日
南小学校
保健だより

えがおのはな



水泳の授業が始まります。家庭での健康観察をお願いします。水泳健康チェックカードに記入がないとプールには入れません。また、内科・耳鼻科・眼科検診で疾病が見つかった人は、医師の診断を受け、プールに入ってよいか診断を受けてください。アレルギー性の疾患でも診察を受けるようお願いします。

もうすぐ「プール」が始まります 安全で充実したプール学習にしよう

病気・けがのある人は主治医に相談しましょう

心配なところがあるときは、お医者さんに相談してプールに入るかどうかを決めましょう。



体を清潔にしておきましょう

皆で入るプールです。前日の入浴、またプール前後のシャワーも念入りにしましょう。



睡眠を十分にとりましょう

水泳は他の運動と比べても、かなりの体力を使います。前日はもちろんプールに入った日も早く寝ましょう。



健康観察を忘れずにしっかりやりましょう

不安があるときは無理しないように。またプールの中で具合が悪くなったときもすぐに申し出ましょう。



朝食・昼食をきちんと食べましょう

空腹の状態だと気持ちが悪くなったりします。水泳はかなりのエネルギーが必要なのです。



準備運動をしっかりやりましょう

全身の筋肉をほぐし、心肺機能を高め、事故を防ぎます。



健康診断の結果をお知らせしています



- * 受診、治療がすみましたら、保健室まで所定の用紙でお知らせください。
- * 要注意乳歯が家で抜けた場合は、ピンクの用紙でお知らせください。
- * プールに入れられない疾病もあります。早めの受診をお願いします。

運動器の検査について

運動器検診保健調査票に「肩や肩甲骨の高さが違う・しゃがめない・片足立ちでふらつく・後屈すると痛い」等にチェックされた方がいましたが、学校での観察や内科検診で心配なお子様、受診が必要なお子様には、個別に連絡をしています。特に連絡が無い場合は、他の検診と同様、健康カードで「異常なし」をお知らせします。また、連絡がない場合でも痛み等が続いている場合や心配がある場合は、整形外科を受診してください。

**第1回の取り組みのポイントは、
「わが家のルールをしっかり決めよう。
しっかり守ろう！」です。**



1. よく使うメディア機器を1つ選んで取り組みましょう。

子供だけでなく、家族で取り組んでいただくと、実践しやすいと思います。家族で話し合って、取り組むメディアを決めましょう。

6/14の健康タイムで、取り組みについて指導し、プリントを配布します。具体的な内容については、そちらをご覧ください。全員取り組んでください。

2. わが家のルールを決めましょう。

すでに決まっている場合も、内容について、見直しをお願いします。決めていない場合は、家族で話し合って決めてください。

お子様と一緒に決めることが取り組み成功のポイントです。

家族で取り組むことが成功の秘訣！！



<ルールの例>

ゲーム

- ・目を近づけすぎない。
- ・30分に1回は、5分間の休憩をする。
- ・1日の合計時間は、1時間以内にする。
- ・寝る1時間前にはやらない。など

テレビ、DVD、1-1-1等

- ・見る時間を決める。
- ・見る番組を決める。
- ・家の人と一緒に見る。
- ・食事中はテレビを消す。
- ・寝る1時間前には見ない。
- ・1日の合計時間は、2時間以内にする。など

携帯・スマートフォン

- ・寝る1時間前には使わない。
- ・食事中は使わない。
- ・家の人がいるところで使う。
- ・寝るときは、家の人に預ける。など

3. ノーメディアデーの取り組みを決めましょう。

わが家のルールより少しグレードアップして取り組んでください。
ノーメディアに取り組んで、できた時間を有効に使いましょう。

平日なので、時間がかかることはできないと思いますが、一人で、兄弟姉妹で、家族で・・・

読書、ボードゲーム、トランプ、子供とゆっくり話す、食事の準備、片付け、部屋の整理整頓などのお手伝い等・・・
家族で一緒にゆっくり過ごす時間が増えるだけで、心がおだやかになりますね。

お子様ががんばったところをぜひほめてあげてください。



4. ふりかえりをしましょう。18日(金)に提出してください。