

# すこやか

～ 子どもたちは 今 ～

笠間小保健部

R5.11.15 発行

## 1 11月の健康タイムについて

### テーマ：休み時間の安全

学年	題 材
全学年	休み時間 あぶないことはどんなことかな？ ・遊び方 ・遊具の使い方

#### ◇学校安全教育◇

#### 危険予測・回避能力の育成→自分の身は自分で守る

##### ○危険（K）予知（Y）トレーニング（T）の進め方

- ステップ1「どんな危険がひそんでいるか」
- ステップ2「どの危険が一番あぶないか」
- ステップ3「どうしたらいいのか」
- ステップ4「わたしはこうする」



#### ◇外遊びと安全教育◇

戸外で遊んだり、運動したりすることが、元気な体をつくるために必要であり、それを毎日実行することが丈夫な体をつくるのです。

- ・ 血液めぐりがよくなり、元気がでできます。
- ・ 日光に当たり風や空気の刺激を受けることで皮膚を丈夫にし、かぜをひきにくくします。
- ・ 日光にあびることでビタミンDが活性化、骨にカルシウムが吸収され、活動の刺激によって骨が成長する。
- ・ 体を使えば使うほど、器用になり、一緒に脳もよく働くようになります。
- ・ おなかですいて食欲が増し、好き嫌いをなくバランスよく食事ができます。



健康タイム実施後のアンケートでは、「よくわかった」が 71.6%、「だいたいわかった」が 27.1%、「わからなかった」が 1.3%でした。

ご家庭でも、学校で休み時間にどんな遊びをしているのか、どんな危険なことがあるのか、どうしたら予防できるのかなど話題にさせていただき、わからなかった部分を補っていただくとともに、通学路の安全や留守番時の安全など危険予知トレーニングを行っていただくなどご支援をお願いします。

また、11月の保健目標が「寒さに負けないじょうぶな体をつくろう」なので、外での運動と健康についても話題していただきたいと思います。

## 2 学校の様子について

10月後半から、インフルエンザり患児童が多くなり、感染拡大がみられたクラスが次々と学級閉鎖となりました。保護者の皆様には、色々ご協力いただきありがとうございました。tetoruの入力についても、感染判明後、土日にも入力していただいたことで、早く感染拡大の様子が把握でき、対応を迅速に行うことが出来ました。引き続きよろしく願いいたします。

また、暖房を使用する時期になりました。洋服の着方のアドバイスをお願いします。基本的に室内では1枚脱ぎ、寒い外に出る時には1枚着るという考えでお願いします。しかしながら、座席によっては寒いこともありますので、お子さんとよくお話をさせていただき、ご支援をお願いいたします。