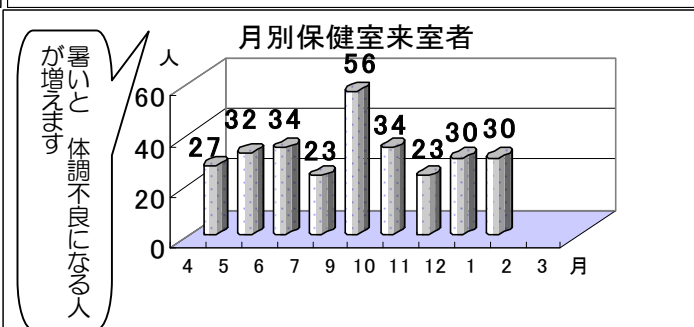
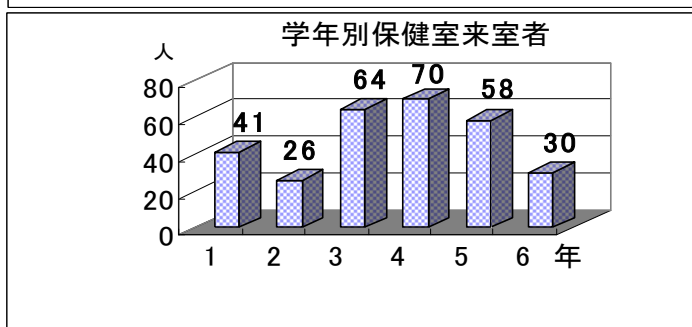
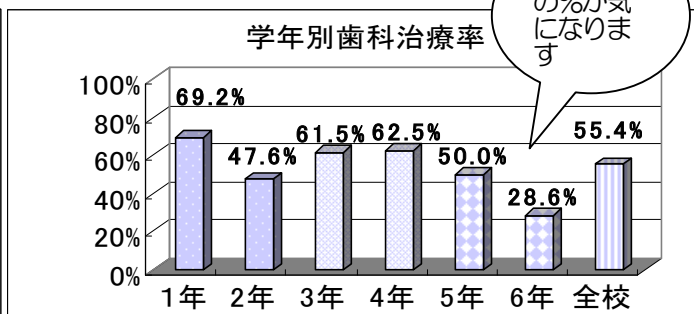
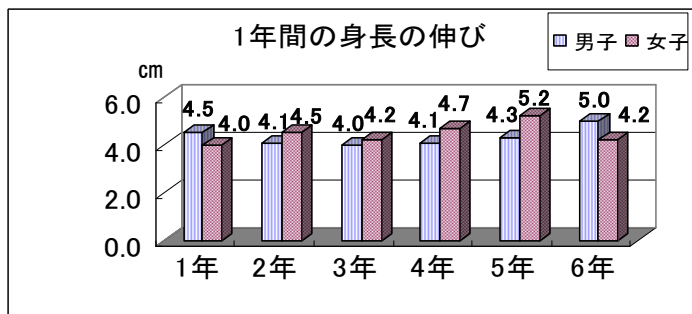


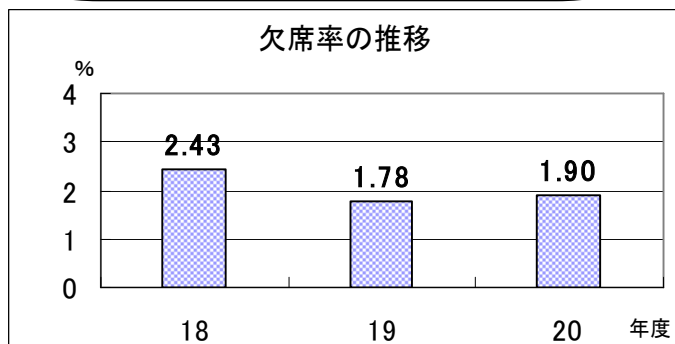
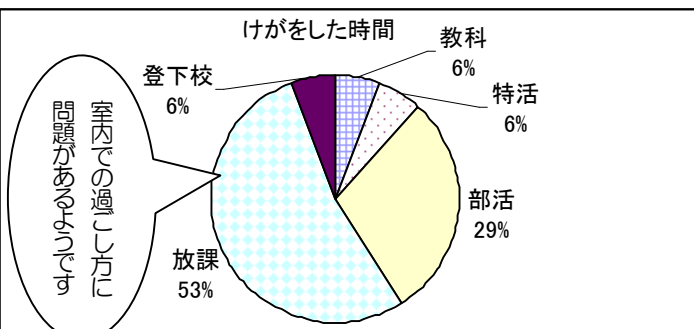
ほけんだより

志水小学校
21. 3. 10

今年は暖かい冬、そして、志水小ではインフルエンザが大流行した冬でしたが、春のきざしがあちこちに見られるようになりました。春はすぐそこまで来ています。そこで、今月のほけんだよりは1年をふりかえって志水小のみんなの健康について反省し、新しい学年を向かえたいと思います。



みんながしっかり朝ごはんを食べる、しっかり睡眠をとる、そして、けがをしないように注意することができれば、今よりさらに健康な生活を送ることができます。今年度、よく保健室へ行った、よく欠席したという人は、どうしてそうなったのか？考えてみましょう。生活のリズム（食事、睡眠）食事を見直すだけで欠席や体調不良になることがへると思います。



学校保健委員会の報告 2月26日 開催

学校医・学校歯科医の先生方、PTA保健厚生委員の方々と栄養教諭・スクールカウンセラーをはじめ全職員が出席し、「こことからだの健康づくり」をテーマに栄養教諭の先生より志水小での食育の実践・実態報告と養護教諭が行っている保健指導と子どもの実態について報告をしました。報告の内容を、下記に簡潔にまとめましたので参考にしてください。

- * 起床時刻が遅いので、もう少しゆとりを持って起床すれば、朝食をしっかりと食べられる。
 - * 菓子パンだけの朝食では、血糖値が急速に上がり、次に急速に下がるので血糖値を午前中保持できない。三色の食品を組み合わせる食べ方が大切。さらに、朝食にくだものを食べると大変効果的。
- 栄養教諭より

- * 身体測定後の保健指導により、「朝ごはん」と睡眠は大切」というプラスの意識変化がみられるようになったが、実際の就寝時刻や朝食内容をみるとすれがある。
 - * 欠席率は低くなってきている。
 - * 来室する子どもたちの多くにメンタルな問題が見え隠れしている。
- 養護教諭より

- * この冬のインフルエンザは12月に名古屋市内で流行し始めた。予防としてのうがい、手洗い、換気、加湿には限界がある。発病する前に咳がでることがあるのでそのような場合にはマスクをするとうい。また、予防の面でもマスクをするとうい。
- 学校医の先生より