

花粉の季節がやってきました。保健室では、鼻水やせきの症状で来室する生徒が毎日多く来室しています。花粉症歴が長い生徒は、家を出てすぐに「今日はひどい日だ」と、花粉の状況がわかるそうで、マスクを不織布に変更したり、箱ティッシュを持参したりと、対策している様子をよく見かけます。実際に、長門市のスギ花粉飛散数は、2月下旬から急激に増えています。今、花粉症でない人も、花粉にたくさん触れているうちに抗体がつくられていき、いずれ花粉症を発症してしまうかもしれません。他人事と思わず、自分でも対策していきましょう。

メディアコントロールウィーク

2月14日(金)～20日(木)は、第3回メディアコントロールウィークでした。この期間中、生徒の皆さんは各自でメディアの使用ルールを決め、そのルールを守りながら生活を見直しました。目を休めることは、心とからだの休養にもつながります。

今後もメディアコントロールウィークに限らず、保健指導を続けてまいりますので、ご理解とご協力のほど、よろしくお願いいたします。



保健委員会活動

2月の全校集会にて、「正しい姿勢について」をテーマに、保健委員会が全校生徒に向けて発表を行いました。以前から、授業中やタブレット使用時に、姿勢が悪い生徒が多いことが課題としてあげられていました。委員以外の助っ人も加わり、改善に向けた実践も交えながら、正しい姿勢について学校全体で考える時間となりました。



学校保健安全委員会

2月10日(月)に学校保健安全委員会を行いました。学校保健安全委員会とは、子どもたちの心身の健康問題を学校、家庭、地域の方で話し合い、健康づくりを推進していく会です。今回は、保健委員から「委員会による1年間の取組内容」を、養護教諭からは「健康診断の結果および保健室来室状況」について、報告させていただきました。その後、「メディアとうまく付き合うために家庭と地域でできることってなんだろう?」という題で、保健委員・保護者・地域の方で協議を行いました。様々なご意見をいただきましたので、報告内容とともに、一部ですが、下記にご紹介します。

委員会活動報告

- 6月「メディアが健康に与える影響」について発表
- 2月「正しい姿勢」について発表
- 6月、10月、2月(年3回)メディアコントロールウィークにて、目の健康に関する啓発活動を行った。



健康診断結果

- ① 体格...山口県平均と比較して大きな差はなく、健康的。
- ② むし歯...3分の1の生徒にむし歯があり、特に女子に多い。14人中8人が未治療である。

保健室来室状況

- ① 外科...すり傷、突き指が多い。
- ② 内科...頭痛、腹痛症状が多い。季節の変わり目、連休明けに来室者が多い傾向。

保護者・地域の方より(協議) 「メディアとうまく付き合うために...」

- 子どもたちに生活習慣を意識化させる。
- 地域で魅力ある活動を行い、メディア以外にも「楽しいことや集中できること」を子どもたちがつけられるような取組をする。
- メディアに依存してしまうのは大人も一緒。大人もメディアについて学ぶ姿勢をもつこと。

健康の記録 3月28日返却期限

健康の記録を配布しました。健康の記録には、今年度の健康診断結果および毎学期に学校で測定した身体測定記録を記載しています。

自分成長を 確認しましょう

成長グラフは、縦軸に身長と体重、横軸に年齢（月齢）をとったグラフです。体の成長は、心身の発達と深い関係があります。身長と体重の育ちをグラフで追っていくことで、万が一問題が生じたときにも早く見つけれられるのです。

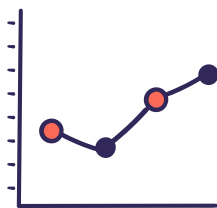


背の伸び方は、
人それぞれ違います
身長と体重がバランス良く
増えていることが大切です



成長に関して心配なときは...？

こどもの成長には、睡眠や食事が大きく関わります。まずは、食事のバランスや生活リズムをチェックしましょう。生活改善に取り組んでも、改善されない場合は、保健室やかかりつけ医に相談しましょう。



給食エプロン 3月28日返却期限

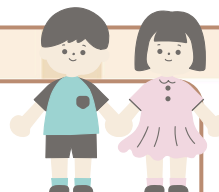
3月24日の週に給食当番であった生徒は、エプロンの返却を3月28日（離任式）までをお願いします。また、来年度からは、学校用エプロン貸与と、個人用給食エプロンの選択制となります。個人でエプロンを購入されたご家庭には、すでにお子様を通してお渡ししています。ご確認をお願いいたします。



健康管理のお願い

現在、油谷校区でコロナウイルス感染症が流行しています。
基本的な感染症対策及び体調管理をお願いいたします。

- 咳など体調がすぐれない場合は、必ず検温をして登校をお願いします。
- 必要に応じてマスクの着用をお願いします。
- ぜひご家庭でも手洗いやうがいを徹底をお願いします。



今年度の一言

とうとう1年が終わりです。至らないところもありましたが、たくさんご協力いただき、ありがとうございました。