



ほけんだより

担任の先生と養護教諭による保健の授業を実施しました！

3年生 健康な生活



3年生はこの単元の学習が初めての保健学習となります。健康な生活を送るためには、食事・運動・休養・睡眠と共に、体を清潔にすること、そして、換気・明るさの調節など身の周りの環境を整えることが大切であることを学びました。体の清潔の学習においては、手を洗うことの重要性について学びました。そこで、丁寧に洗っているようにみえる手も、石鹸で洗った時と、水だけで洗ったときとは大きくウイルスの残り具合に差があること知りました。子供達は、「目に見えないばい菌がこんなにもついているなんてびっくり！」と驚いている様子でした。子供達がいつも何気ない習慣の重要性に気付いてくれればよいと思います。

4年生 育ちゆく体とわたし

4年生はこの単元において、思春期の体つきの変化や体の中の変化、心の変化について学びました。特に、体の中の変化の学習では、女性と男性の性器のつくりや仕組みについて、月経・射精についてを取り上げました。女性の月経という言葉は聞いたことのある子供たちが多くいましたが、男性の射精については初めて聞いた様子の子供達が多かったです。

さらに、授業の中ではセクシャルマイノリティについても触れ、多種多様な性があることについて、図書室の多田出先生のブックトークを通して学びました。ご家庭での性教育の方法についてお悩みの場合もあるかと思えます。図書室の本や3年生以上については保健の教科書などを利用してお話の機会をとっていただくのも方法かもしれません。ぜひお時間をとってみてください。



換気パトロールで空気の汚れを見える化！

本校では、健康給食委員会の児童による換気パトロールを毎週木曜日のたわらの時間に行っています。各学級を見回り、しっかりと教室の空気の入れ替えがされているかを確認しています。さらに今年度は各学級の二酸化炭素濃度を測定して、換気状況のチェックを行いました。基準としては、二酸化炭素濃度が1500ppm以下であることが望ましいとされていますが、コロナ禍における理想値は、1000ppm以下とされています。

各クラスの結果は、591ppm~998ppmで、人数や階によっても違いがありました。どのクラスも、1000ppm以下を常に保つことができる換気状況となるよう徹底してまいりたいと思います。

↓保健室の二酸化炭素値



学校医小澤先生との研修会「with コロナ時代の子供の健康」

2月5日(金)学校医おざわ小児科医院 小澤武史先生とのZOOMシステムを利用した研修会を行いました。

コロナウイルス感染拡大に伴う室内での生活時間の増加により、メディア依存、肥満など子供たちの健康状態に影響が出ているという話を伺いました。

特にメディア依存に陥る小学生が増えてきており、正しい使い方・家庭でのルール決めが重要になっているとのことのお話がありました。メディア(テレビ・スマートフォン・ゲーム機器・タブレット・パソコン等)については、1日総接触時間2時間以内を目安に利用することが望ましいとされているそうです。利用方法についてぜひご家族で相談いただきますようお願いいたします。

今回の新型コロナウイルスについては、過去に流行した新型インフルエンザに比べ、小児の死亡例がないことから、メディア依存・肥満等二次的健康被害予防への取り組みも重要となります。ご協力をお願いします。

体の免疫力の向上と共に、心の健康のために、今後とも学校・家庭・そして地域医療の連携を密に図っていければと思います。

メディア依存・肥満・学習・発達に関する悩みがありましたら、学校・学校医おざわ小児科医院・その他地域医療機関等までご相談ください。