

ほけんだより



豊北は
愉快だ
宇都宮
UTSUNOMIYA

3月の保健目標：健康生活の反省をしよう ※おうちの人と、読みましょう。

新型コロナウイルス感染症という新しい病気が発生して1年が経ちました。予防対策は以前から言われていた「手を洗うこと・マスクをすること・換気をすること」を見直すことでした。

当たり前前が当たり前でなくなってしまった1年でしたが、毎日がとても大切だと気付くこともできました。3月は1年のしめくくりの時期です。1年間の生活を振り返り、さらに新しい学年に向けて心も体もリフレッシュしましょう。



コロナの今、わたしたちが考えるべきこと3

シトラスリボン運動

2月に保健委員会児童が始めたシトラスリボン運動が、広がっています。保健委員の胸章には小さなシトラスリボンが付けられています。クラスで紹介した後、たくさんの児童がシトラスリボンを作りたいと保健委員の児童と一緒に保健室を訪れてくれました。そこで、今度はみんなが付けられるように、黄緑色のモールを使って胸章の中に入れられるリボンを作り、全校児童に配付しました。

みんながリボンを付けることで、偏見や差別のない優しさあふれる学校になるよう取り組んでいきます。



フィジカル・ディスタンス

現在では、新型コロナウイルス感染防止対策として、2メートル以上の対人距離を呼びかける「ソーシャル・ディスタンス（社会的距離）」という言葉が定着しつつあります。

しかし、この言葉は「人と人との社会的なつながりを断たなければならないとの誤解を招きかねず、社会的孤立が生じさせる」おそれがあることから、世界保健機関（WHO）では「身体的、物理的距離の確保」を意味する「フィジカル・ディスタンス（物理的距離）」に言い換えるよう推奨しています。

これを踏まえ、本校でも今後は「ソーシャル・ディスタンス」という言葉を使用せず「フィジカル・ディスタンス」を使用していきたいと思います。

復活！せいけつチェック



保健委員会の伝統の活動「せいけつチェック」が3月に復活します。保健委員の児童の強い希望で、来年度を待たずに3月から始めます。昨年までの「ハンカチ・ティッシュ・つめ」に加えて、子どもたちの発案で「マスクを正しくつける」が入りました！鼻からあごまできちんとマスクで覆うことを徹底したいそうです。子どもたちの健康への意識の高まりを感じました。

3月の火曜日の朝、各教室で行います。ハンカチはポケットから出せるよう、ご協力をお願いいたします。

ご存知ですか？脳脊髄液減少症

原因：頭、背中、尾てい骨を打つなど、体に強い衝撃を受けることにより、脳脊髄を覆っている硬膜が損傷を受け、脳脊髄液が漏れ出し減少することにより、様々な症状がおこります。

症状：・頭、首、背中、腰の痛み
・めまい、体のだるさ、吐き気、耳鳴り
・集中力や思考力の低下、不眠

気を付けましょう！

交通事故やスポーツ外傷、転倒など脳脊髄液減少症の原因となることが過去にある場合は受診の際に医師に伝えましょう。

なまけや精神的なものと簡単に判断したり決めつけたりしないようにしましょう。脳脊髄液減少症はいつでも誰にでも起こり得る病気です。

専門医療機関の情報： 栃木県ホームページ [栃木県 脳脊髄液減少症](#) 検索へ

健康観察シートの保管について

毎月回収させていただいた健康観察シートは、今年度分については3月末をもって処分させていただきます。ご協力ありがとうございました。

来年度からは、回収後の翌月まで保管した後に、返却させていただきます。また、検温の記録が必要な場合はいつでもご連絡ください。



1年間、ありがとうございました。保護者の皆様のご協力に感謝申し上げます。