

すこやか

2018. 9. 12

高尾小学校 保健室

朝晩は、幾分暑さが和らぎましたが、「猛暑」という言葉がぴったりの夏でしたね。今年度配布された教室の熱中症計は、高温多湿のため、ずっと警報音が鳴っていたそうです。来年から教室にクーラー設置の予定と聞きました。楽しみです。

夏休みの間、子どもたちは、元気に過ごせたでしょうか。

9月の保健目標は、「けがに気をつけよう。」です。

本校でけがが多発しているのは、運動場では、ジャングルジム、滑り台など遊具での打撲やすりきず。

校内では、階段での捻挫や廊下での衝突など。けがの中には、校内で走っているけがなど防げるけがもたくさんありそうです。危険を予測して、けがを防ぎ、元気に過ごしてほしいです。

9月9日は救急の日



受診・治療はおわりましたか？

夏休みに、むしば、耳鼻科、眼科など受診して治療が終わったら、用紙を学校に提出してください。よろしくお願いします。

用紙を紛失した場合は、治療済みを連絡帳等でお知らせください。

9月第3週(10日～14日)「きらきらカード」取組週間です！！

生活リズムの基本は、早寝・早起き・朝ごはんからです。

生活リズムを整えて、第3週は、1学期より、さらに健康的な生活を送り、ポイントアップできるように取り組みましょう。

がんばるポイントは、「バランスの良い朝ごはん」「寝る時刻」「メディア視聴時間」です。重点的に取り組んでみてください。



目標就寝時刻 低学年・・・9時 中学年・・・9時半 高学年・・・10時

*その1時間前に、メディアをやめる。

WHO(世界保健機構)、「ゲーム障害」を疾病と認定



「ゲーム障害」は、今年6月に疾病としてWHOに認定されました。オンラインゲーム等ゲームやPCに熱中して、日常生活に支障をきたすものとされています。ゲームをやめるよう促すとキレてしまったり、やめる時間を決めても守れなかったりする児童が増えてきているようです。また、保護者にも同様の傾向がある方もおられるかもしれません。時代がそのようになってきていますが、ここで大切なのは、大人も子どもも「ルールを決めて守る」ということです。それができない状況なら、いずれかの機関に相談が必要かもしれません。ご家族で再度、話し合ってみてください。

お困りの方は、担任にご相談ください。