

ほけんだより

令和7年1月31日

江戸川区立鎌田小学校

校長 石渡 靖

養護教諭 清水 愛



2月5日はニコニコの語呂から「笑顔の日」だそうです。笑顔はそれだけで、体の免疫力がアップしたり、リラックス効果があったりと、健康のためにもとても大切です。みんなが笑顔になれるような言葉づかいや声かけを意識できる人が増えとうれしいです。ただ、怒ってしまうことだってあると思います。そんなときは、三つのことを試してみてください。怒りも大切な気持ちです。がまんしすぎないでください。

2月の保健目標
心と体を大切に
しましょう



こころもからだもパワーアップ!!

ゆっくりねる

あさごはんを食べる

しゅみを楽しむ

ともだちと話す



1月、保健委員の5、6年生が各クラスにハンカチチェックをしに行きました。かぜ、インフルエンザ予防の一つに手洗いがありますが、石けんで洗った手をハンカチでふくまでが手洗いということを伝えました。一人一人の意識が高まることを期待しています。また、2月にもハンカチチェックを行い、その後集計をしてみなさんに結果をお知らせします。

遊んだ後・食事の前・トイレの後、手洗いを忘れずに!



そして、ぬれた手はハンカチでふきましょう!

1月の保健室の様子

病気 90人 けが 190人 その他 11人

感染症が流行っていることもあり、体調不良が多くありましたが、気にしてほしいのがけがでの来室です。多かったけがは、一位 すり傷、二位 打撲(ぶつけたけが)、三位 原因不明だが痛い、でした。気温も低いいため、寒さで体がかたくなり、けがが起こりやすくなります。休み時間でも、足首、手首、手の指を少し動かしてから遊ぶとよいです。

また、休み時間終わりのチャイムが鳴ってから来室する人が多いです。もちろん、休み時間終わりにけがをすることもありますが、全てのけががそうでしょうか? 休み時間に全力を注ぐあまり、自分の体のことを後回しにしている人は、体を大切に、3時間目の授業に間に合うように休み時間を楽しんでほしいと思います。

2月、3月もみなさんが元気に過ごせるように保健室から見守ります。



2月スクールカウンセラー来校日

3日(月)、14日(金)、25日(火) ※最終面談開始時刻は、15:10~です。

保護者様

学校保健委員会 実施について

2月26日(水)14:30~体育館にて学校保健委員会を実施いたします。今年度は内科校医の小島 博之先生にご講演いただきます。2月になりましたら案内を家庭数で配布いたします。皆様のご参加をお待ちしております。

日本スポーツ振興センターについて

日本スポーツ振興センター災害給付金制度は、けがをしてから2年以上経過すると時効となり、給付金請求ができなくなります(12月の個人面談で該当者にはお知らせ済みです)。学校でけがをし、病院で診察を受けられた方で、給付金請求の手続きをされていない方は、早急に手続きが必要になります。手続き等の詳細は、担任を通じて保健室までおたずねください。また、書類が揃っている場合は学校に提出をお願いいたします。

申請をしてから給付決定までに2、3か月かかるため、6年生は卒業後に給付決定される場合もあります。兄弟姉妹がいる場合は用紙にてお知らせさせていただき、いない場合はお電話でお知らせいたします。何かご不明点がありましたらおたずねください。

