



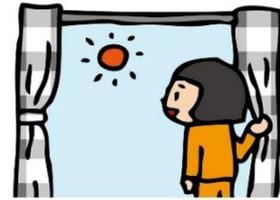
令和7年1月31日
川崎市立南菅小学校
保健室 No.11

2月のほけんもくひょう *よいしせいを こころがけよう♪ 保護者の方も一緒にお読みください♪

「ふゆやすみけんこうチャレンジ」に取り組みました！

ほけんしつまえ けいじばん かんそう しょうかい すこ しょうかい
保健室前の掲示板上に感想を紹介していましたが、ほけんだよりでも少しだけ紹介します。

- はやお 早起きができた
- はやお 早起きがむずかしかった
- たの スッキリした
- たの 楽しかった
- じぶん た 自分で立てためあてがたっせいできた
- また チャレンジカードをやりたい



「早起きができなかった」というかんそうがたくさんありました。じかい はやお 早起きができたというほうこくが増えるといいですね。はやお 早起きのコツをしょうかいしていきたいと思います。コツを知っている人は教えてね。

あなたの姿勢は大丈夫？

しせい 姿勢がよいと、こんないいことがあるよ！

- ① からだ 体が疲れにくくなる
- ② しゅうちゅうりょく 集中力がアップする
- ③ こきゅう ふか 呼吸が深くなり元気が出る
- ④ からだ 体が丈夫になる
- ⑤ じしん 自信がもてる (こころ 心が元気になる)

* よい姿勢になるには、た 立っているときもすわ 座っているときも、せ すじを「ピン」との 伸ばして、あし うら 足の裏はじめん 地面に「ペタ」っとつけましょう！

こんなしせいで すあっていませんか・・・？



心の健康を考えよう！ ～2月3日～9日は「心の健康週間」～

こころ けんこう 心の健康ってどんなこと？それは、きもちがげんきで、あんしん 安心して過ごせることです。
つらいことやしんばいごとがあつてこころのげんきがない時、自分の気持ちをうまくつた 伝えることや、リラック
スさせる方法を知っていると、こころのげんき 心が元気になってきます。からだのげんき 体の元気をととの 整えることもたいせつ 大切です。
なに 何か困ったことがあつたら、いつでもほけんしつ 保健室にそうだん 相談しに来てくださいね。

- ゆっくりあがる
- あさ 朝ごはんを食べる
- しゅみを楽しむ
- ともだちと話す



保護者の方向け ほけんだより

スポーツ振興センターの手続きについて

学校管理下（登下校・校外学習含む）でのケガで医療機関を受診し、診療点数が合計500点を超えた場合に制度が適用され、申請すると給付金が支給されます。事由が発生してから2年以内に申請をする必要があります。

学校から医療機関を受診したり、下校後受診したと報告があったご家庭には、申請に必要な用紙をお渡ししています。申請の有無について未返答のご家庭には2月中に再度お便りをお渡ししますので、ご回答をお願いいたします。



お子さんの爪の確認をお願いします

4月からの来室で、気になることが子どもたちの「爪」です。爪のトラブルのほとんどは、伸び過ぎが原因です。一番よくあるのが、物が当たったことによって爪が折れる・割れるけがです。

ひっかき傷は、化膿したり痕が残ったりすることがあります。水の中ではナイフで切ったのと同様の切り傷となることもあります。

爪を切っていれば防げるけががたくさんありますので、お子さんだけでなくお友達のけがを防ぐためにも、そして清潔を保つためにも、日頃から爪の確認と爪切りのご協力をお願いいたします。



1月の保健室の様子

1月は、インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症、溶連菌感染症の報告がありました。1月下旬から新型コロナウイルス感染症が流行し始めています。けがの来室では、1～3年生は体育の跳び箱の学習で着手に失敗して手を痛めた・足を跳び箱にぶつけた・着地に失敗して足を痛めた等の来室が多かったです。

溶連菌感染症は、のどの痛みや発熱、発疹（全身、舌）が主な症状です。咳やくしゃみが出ることはあまりありません。飛沫及び接触感染で、潜伏期間は1～5日間程度です。抗生物質で治療が可能ですが、治療を受けないと急性糸球体腎炎などの合併症を起こすことがあります。薬の服用期間をしっかりと守ることが大切です。大人が感染することもありますので、家族内感染に十分注意してください。

ほけんしつのはつぷやき

「冬休みけんこうチャレンジ」に取り組んでくださった皆様、ご協力に感謝申し上げます。子どもたちの正直な感想に共感したり感心したりと、カードを見るのが楽しい冬休み明けでした。

先日は、6年生がキャリア教育の一環で保健室にインタビューに来ました。子どもの頃にやっておいたほうがよかったことは？の質問に「運動」と答えました。ケガが多く、チャレンジ精神は皆無、体育も大嫌いな小学生時代でした。大人になっていろいろ挑戦して楽しんでいます（1月は、人生初ゲレンデ&スノボに挑戦しました）！