

ほけんだよい



令和2年6月22日

身体測定を行いました

おくればせながら、6月11日(木)に身長、体重、視力、聴力測定を行いました。その結果は、「すくすく玉水っ子」に記入して、近いうちに配付させていただきます。また、その結果を「成長曲線」といって、身長・体重・肥満度の推移をグラフにしたものをお渡しします。その見方については配布時にお伝えします。

身長・・・1月から5ヶ月ぶりの測定だったので、伸びを感じた人が多かったのではないのでしょうか?このようにぐんぐん成長期です。できるだけ、バランスのとれた食事をとりましょう。お肉、お魚、豆類、海藻類、お野菜などいろいろな食品を食べましょう。食べたものによって、体は作られます。命のもとです。

体重・・・個人個人で違いますが、3ヶ月の休校期間中は体を動かす機会が少なく、体重増加が気になると感じている人もいますようです。外に出ることが少なかったから、わかります。だからこそ、動けるようになった今、少しずつ体を動かし、いつもの状態を作っていきましょう。【歩いて登校】【昼休みに外に出る】【歩いて下校】だけでも、基礎体力が戻ってくるはずですよ。こつこつがんばりましょう。

視力・・・見えにくくなってきたかという人はいませんか?テレビやタブレットの時間が長くなると、目が疲れてきます。視力が下がり始めている人、眼鏡が合わなくなっている人は、眼科を受診されてみてはどうでしょうか?



フッ化物洗口が始まりました

6月17日から今年度のフッ化物洗口が始まりました。入学時に同意書をとって、希望される方のみ実施しています。在学中に、変更は可能です。

☆していなかったけど、希望されたい方
☆反対に希望していたけど、やめたい方
は担任を通してお申し出ください。変更届を発行します。



保健委員の「新型コロナ対策」の取組を紹介します

学校では、「新型コロナ対策」に関する新しい生活習慣の徹底をはかっています。その意識づけのために毎日朝から放送で呼びかけています。

その内容は、

- 月曜日・・・「手洗い」と「ハンカチをもってこよう」について
- 火曜日・・・「人との距離のとりかた」について
- 水曜日・・・「クーラー中も対角線の窓の換気の大切さ」について
- 木曜日・・・「健康管理、肌着を着よう」について
- 金曜日・・・「抵抗力を高めるためには」について

となっています。

また、しっかり手洗いをがんばってもらおうと、各手洗い場のせっけんの管理に取り組んでいます。その結果、全体的にすくすく手洗いをがんばってくれています。しかし、中にはハンカチを忘れてきてしまう人もいます。忘れた人は手洗いのときどうしていますか?心配しています。ハンカチ、ティッシュを忘れずに持ってこれるように、おうちの方の声かけもよろしくお願ひします。



先生方の「新型コロナ対策」の取組を紹介します

今までにまして、授業中の配慮も必要になっています。密になっていないか?手洗いはできているか?体調が悪い子はいないか?休校開けでなんとなく元気がない子はいないか?このような点などについて担任の先生を始め、全職員で気を配っています。

他にも、児童が下校後、活動中に触れたであろう場所の消毒に全職員(15人)あたっています。児童の机椅子、スイッチ、給食配膳台、扉、窓枠、トイレのレバー、水道の蛇口、階段の手すりなどなど。次亜塩素酸ナトリウム水溶液で拭いたあと、10分後に水拭きをしています。正直、毎日のことですから大変ですが、児童のため自分たちのために毎日こつこつがんばっています。先生方、いつもありがとうございます。



「ノーメディア週間」あらため、

「メディアコントロール週間」が始まります

今年も、週間が始まります。始まるにあたって名称を変更しました。この名称には、メディアを有効に使いながら、自分でコントロールする力を身につけてほしいという願いを込めています。

この取組は、玉水小学校だけでなく、小天小学校、天水中学校3校で同じ日程で行われます。初回は、7月7日(火)からです。休校期間中に、学習などのツールとしてメディアを有効に使用した人もいます。便利ですね!!反対に、なかなかメディアをやめられなかった人もいたと思います。メディアの活用の仕方を家族で話し合ってみましょう。この週間を前に、どんな取組をしていくか家族で話し合われてみてください。



