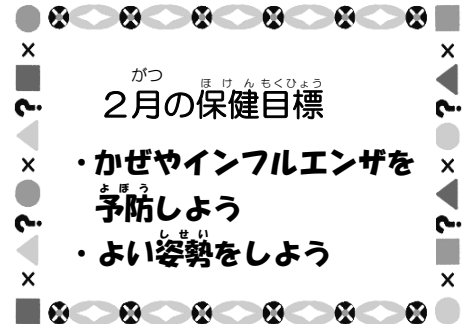


ほけんだより 2月

渋川特別支援学校
保健室
令和6年2月16日(金)

寒さの中にも梅の花が咲き始め、春の訪れが感じられるようになりました。これから少しずつ暖かい日が増えていきますが、まだインフルエンザや新型コロナなどの感染症には注意が必要です。石けんでの手洗い、うがい、規則正しい生活を心がけ、体調管理に十分気をつけましょう。



2月の保健目標

- ・かぜやインフルエンザを予防しよう
- ・よい姿勢をしよう

<保護者の皆様へ>

群馬県内では現在インフルエンザB型、新型コロナが流行しています。お子さんの様子が「いつもと違う」と感じた時は、無理せずご家庭で様子を見ていただくと助かります。インフルエンザと診断された場合は、A型かB型もお知らせください。



メディアの使いかたと、その姿勢、だいじょうぶ？

皆さんの身近には、スマホ、タブレット、携帯型ゲーム機、テレビなど、さまざまなメディアがあります。これらを使っていろいろなことを調べたり、番組を見たりすることは、とても楽しいですね。学校でも、タブレット端末を使う学習が増えてきました。

しかし、使うときの姿勢や、使うルールは守っていますか？
まちがった使い方は、視力低下や睡眠障害、依存症の原因になります。
正しい使い方、大切な視力と健康を守りましょう。



画面と目の間は 30cm あけて



すね座ってつかおう

「とおメディア」で！

画面に目を近づけてみている時は、いつの間にか「より目」の状態になっています。
目がつかれメディアだよ。

寝る前のメディアの使用は



「ひかえメディア」で！

ねる2時間前からメディア使用はひかえましょう。
ねころがったり、布団の中で使ったりするのも、ダメメディア

メディアからはなれて



過ごすことも大事です！

勉強や食事中は、メディアは置いて、勉強や食事などに集中しましょう。また、外で友達と遊ぶことも大切です。

学校保健委員会報告



2月1日(木)「令和5年度学校保健委員会」が開催されました。
今年度は、「丈夫な身体づくり」をテーマとし、栄養士や厨房との連携を取りながら、食に関する指導を充実させ、健康の維持増進を図りました。

食物の栄養と健康な身体の関係を知る、自分たちで野菜を育て収穫し調理する、など各学部児童生徒の実態に応じた取り組みについて発表しました。

学校保健委員会の内容について、簡単ではありますが、ここに紹介させていただきます。

【小学部の取組について】

「身近な食に関して知ろう～学校の中の食～」をテーマに、生活単元学習の時間を活用し、毎日の学校生活に欠かせない給食に関して学びました。厨房見学を行い、作ってくださっている方たちへの感謝や、食べることの大切さを考えました。また、自分たちで育てたサツマイモが給食で大学芋となり、皆で旬の食材の美味しさを味わいました。

【中学部の取組について】

主に、「食事のマナー」や「身体を動かすことの大変さ」について、生徒の実態に応じて指導を行いました。食事のマナーでは、手洗い、食事時の姿勢、よく噛んで食べることの大変さについて学びました。運動では、ランニング時に音楽を流し、意欲を高める言葉がけを行うことで、身体を動かすことの楽しさを感じることができました。とても効果的だったので、今後も継続して取り組んでいきます。

【高等部の取組について】

「バランスの良い食事のとり方を知ろう」をテーマに、指導を行いました。
身だしなみや手洗いについて衛生面を確認し、3色食品群の働きや、バランスの良い食事の選択について学びました。保健体育委員の生徒もポスターを作成したり、学部集会で発表したりして、全体に呼びかけました。今後、長期休業中の食生活や、社会人として生活する上で役立つよう継続して指導していきます。

【学校医の先生からの指導助言】



<内科 石北 隆先生より>

◆コロナが5類になり、感染対策も緩んできていますが、新型コロナやインフルエンザは今現在も流行しています。県内や渋川市内の学校でも学級閉鎖等が出ています。引き続き感染予防対策をお願いします。

◆「おはよう！おなかすいた！」という言葉は、健康であるためにとても理想的です。一日中スマホやiPadが近くにあり、夜ふかしが日常的になっている現代人は、なかなか、その言葉が出なくなっています。

「早寝、早起き、朝ごはん」の生活を心がけましょう。

<歯科 石北 裕先生より>



◆歯を丈夫にするには何を食えばよいでしょう？

→好き嫌いなく、少しずつ、いろいろな種類の食品を、まんべんなく食べることです。

子どもたちには、あまりきびしくなく、やんわりと言ってあげましょう。

<精神科 奥山先生より>

◆能登半島地震をテレビ等で見ることによって、子どもたちは精神的にショックを受けていることがあります。心のケアをお願いします。