

# ひだまり2月号

令和5年2月6日 菅山小学校保健室  
おうちの人と一緒に読んでね



10年に一度と言われる寒波がやってきて、毎日寒い日が続いています。3～6年生の昇降口の水たまりにも硬い氷が張っている日もあります。2月4日は暦の上では「立春」。春の始まりですが、まだまだ寒さや乾燥に気をつけたい時期です。菅山小のグラウンドでは元気いっぱい遊んでいる子がたくさんいます。感染症に負けないように手洗い、うがい、規則正しい生活、バランスのとれた食事をするようにしましょう。



## ～色覚検査について～



色覚検査は、平成15年度以降定期健康診断の項目から削除され、一律に実施されることがなくなりました。そのため、特定の色が見えにくいことがあっても、気がつかないことがあります。先天性の色覚異常は、男子の5%、女子の約0.2%の割合にみられると言われています。日常生活にはほとんど不自由はありませんが、色を使った授業の一部が理解しにくかったり、見えにくさを生じたりしている可能性があります。希望者には色覚検査を行いますので、希望される場合は、2月13日までに学級担任または養護教諭まで御連絡ください。検査は簡易的な検査で養護教諭が行いますので御承知おきください。

## 感染症についてお願い

- ・今シーズンは新型コロナウイルス感染症もインフルエンザもどちらも心配です。風邪症状があり、体調不良の時には無理をせず早めに休んでください。そして、発熱外来もいっぴいの状態だと想像はされますが、可能であれば通院をするようにお願いします。
- ・インフルエンザは医療機関での診断を受けてから、経過報告書で経過を見ていただくこととなります。経過報告書は菅山小ホームページの「校長室より」からダウンロードできるようになりました。前に配付したインフルエンザのおたより等も参考にしてください。
- ・家族が新型コロナウイルス検査を受けることになった場合、家族の検査結果が出るまで、お子さんは自宅待機となります。学校に連絡をお願いします。

## 6年 薬学講座

1月26日(木)の5時間目に学校薬剤師の加藤薬剤師による薬学講座が行われました。薬の有効な服用の仕方、たばこやお酒の害について、実験を見ながら教えていただきました。また、違法薬物の恐ろしさも知ることができました。そして、加藤薬剤師が「菅山小のみんなはあいさつがしっかり出来ていますね。」と教えてくださり、とても嬉しかったです。菅山小自慢の「あいさつ」をこれからも続けていけるといいですね。



身体測定後の保健指導で衣類の調節について話をしました。重ね着の話をしたが、着ている枚数が少なく寒そうな子がいたり、室内でも厚い上着を着ていて動きにくそうな子がいたりします。エアコンも使用していて、席によっては寒い、熱いがあります。室内で調節ができるよう、室内用の薄手の上着を持ってきてもいいかと思いません。お子さんを衣類の調節について話をしてみてください。



空気の層ができるように下着や洋服を重ね着して温かく過ごしましょう！

## こころとからだのすこやかカード

### 取り組みありがとうございました！

冬休み明け、こころとからだのすこやかカードを実施しました。高学年になるほどメディアの使用時間が長くなっています。使用時間の設定時間もすこし長い子が多いように感じます。ゲームなど学習以外でのメディア使用で「約束事やルールを決めて、時間になったらやめることができる」もストレスに立ち向かうことが出来るこころの力になるそうです。メディアだけではなく、お子さんが約束やルールを守れた時、がんばったことがあったらぜひほめてあげてくださいね。

#### フキニュースの紹介

- 久しぶりに友達に会えて嬉しかった！
- 書き初め、いいのが書けた！
- 背が伸びていて嬉しかった！
- 定着度調査、がんばった！
- 給食のいちご、おいしかった！



#### おうちの人からのエールの紹介

- メディアの使用時間、守ることが多かったね！
- ハグしてくれるととても嬉しいです！
- 笑顔でおはようの顔がステキでした！
- いっぱいお話ししよう！

