

げんきだより

令和4年12月23日
草津市立笠縫小学校
保健室



2022年も残りわずかになりました。みなさんにとってどんな一年でしたか？2023年が健康に過ごせるように、今年、健康に過ごせた人も過ごせなかった人も自分の生活をふりかえてみてください。2023年もみなさんにとって、心も体も大きくたくましく健康に成長し、幸せいっぱいになることを願っています。

2022年2学期

健康生活をふりかえろう

●2学期に保健室に来た人数

けが 1039人
病気 339人
その他 318人
合計 1696人



●保健室に来た理由

びょうき

1位 あたまいた 142人
2位 しんどい 101人
3位 おなかいた 55人

けが

1位 うちみ 461人
2位 すりきず 235人
3位 いたみ 166人

●けがをした場所

1位 きょうしつ 378人
2位 うんどうじょう 356人
3位 いえなど 88人
(学校管理下以外)



保護者の方へ

- * 1学期よりも病気ででの来室は少なく、元気に過ごせた児童が多かったです。3学期も引き続き、健康に過ごせるように見守りをお願いします。
- * 自宅など学校以外でのけがの来室の割合が高くなっています。本来、保健室では、学校管理下（登下校を含む学校）以外の場所でのけがや数日前の傷の手当、継続的な治療は行いませんのでご家庭で手当てをお願いします。
- * 朝食を食べて登校している児童の割合は高いですが、その中身を聞くと「ごはん」と水「菓子パンのみ」などと答える児童が少なくありません。朝からしっかり活動し学習するためにも脳へのエネルギー補給はとても大切です。成長期であることから、ぜひ今一度、ご家庭での朝食のありかたを見直していただきたく思います。



冬休みの課題

☆冬休み生活チェックシート

冬休みはクリスマスやお正月などの行事があり生活習慣が乱れがちです。そこで、冬休み生活チェックシートを活用して、規則正しい生活が送れるように取り組んでください。

☆歯のみがきのこしチェックシート

染め出しの薬を使用して歯のみがきのこしをチェックし、歯みがき名人をめざしてください。歯科矯正などをしていて染め出しができない人は、口の中をよく観察してください。自分でチェックできないところはお家の人に手伝ってもらってください。



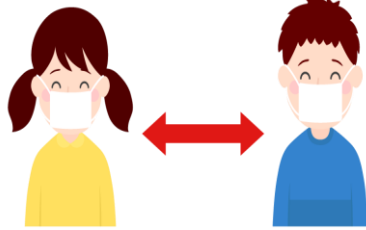
新型^{しんがた}コロナウイルスもインフルエンザも自分^{じぶん}にできる

感染症^{かんせんしょうたいさく}対策^{たいさく}をしっかりと続ける^{つづ}ことが大事^{だいじ}！

3学期^{がつき}も元気^{げんき}に登校^{とうこう}できるように、冬休み^{ふゆやすみ}中^{ちゆう}も基本的^{きほんてき}な感染症^{かんせんしょうたいさく}対策^{たいさく}をしっかりと^{しんがた}おこない「新型^{しんがた}コロナウイルス^{よぼう}予防」「インフルエンザ^{よぼう}予防」をしましょう。



マスクをつけ、ひまつをとばさないように^き気をつけろ。



* 3密^{みつ}をさけよう
・人^{ひと}とのきよりをとる。
・人^{ひと}ごみをさける。
・部屋^{へや}のかんきを^{よぼう}する。



石けん^{いせん}で手^てを洗^{あら}う。
(食事^{しょくじ}前^{まえ}、帰宅^{きたく}後^ご、トイ^いシ^しのあとなどこまめに^{あら}洗^うう)。



栄養^{えいよう}や睡眠^{すいみん}をしっかりと^{うん}とり、寒^{さむ}さに負^まけず^{うん}運動^{うんどう}をして^{たいりよく}体力^{たいりよく}をつけろ。

1滴^{ひとしずく}の目薬^{めがし}にたっぷり^{たら}りの愛情^{あいじやう}・・・

目いぼ(ものもらい)ができた3年生^{さんねんせい}の女の子^{おんなこ}が眼科^{がんかく}を受診^{じゆん}したところ、朝^{あさ}・昼^{ひる}・晩^{ばん}1日^{いちにち}3回^{さんかい}の点眼^{てんがん}の指示^{しじ}があり、毎日^{まいにち}、小さなナイロン袋^{ちいさなナイロンぶくろ}に入れた点眼薬^{てんがんぐすり}を学校^{がっこう}に持参^{もつさん}し、給食^{じゆうしょく}後の昼休み^{ひるやすみ}に目薬^{めがし}を1滴^{ひとしずく}さし、家^{いへ}へ持ちかえって夜^{よる}に1滴^{ひとしずく}、翌日^{あした}の朝^{あさ}に1滴^{ひとしずく}さしてもらう点眼生活^{てんがんせいかつ}が始まりました。3、4日^{さんよっぴ}たった頃^{ころ}、目薬^{めがし}を落とし放課後^{はうかご}に家^{いへ}の人^{ひと}と一緒に探^{たず}ねにきました。落とし物^{おとしもの}コーナーに置いてあり、無事^{むじ}に手元^{てもと}に戻^{かえ}ってきたときに目薬入れ^{めがしいれ}の袋^{ぶくろ}に大きく名前^{なまえ}を書きました。その後も、朝^{あさ}・昼^{ひる}・晩^{ばん}1滴^{ひとしずく}を約^{やく}2週間^{ふたしゅうかん}さし続け、目薬^{めがし}が少しずつなくなり空っぽ^{からっぽ}になった頃^{ころ}にはすっかりきれいに治^{なを}りました。点眼^{てんがん}が終わり無事^{むじ}に治^{なを}ったことも嬉^{うれ}しかったのですが、お家^{いへ}の人^{ひと}と目薬^{めがし}をやり取り^{やりとり}する中でとても沢山^{たくさん}の愛情^{あいじやう}をもらっていたなど、とても温かい気持ち^{ぬくも}になりました。そして、点眼^{てんがん}を通して決めたこと^{きめたこと}を最後までやり切る力^{ちから}を家^{いへ}の人^{ひと}から学び、たった1滴^{ひとしずく}ですがその1滴^{ひとしずく}の中に海^{うみ}のように広く深い愛^{あい}がしみ込み、1滴^{ひとしずく}を通して子ども^{こども}の心^{こころ}の栄養^{えいよう}となり最後まで目薬^{めがし}をさしきるモチベーション^{モチベーション}に繋がっていたと感じました。

子育て^{こども}中は仕事^{しごと}や家事^{かじ}などバタバタと忙しく、自分の時間^{じかん}だけでなく、子ども^{こども}と向き合う時間^{じかん}が取れないこともあります。子ども^{こども}にはお家^{いへ}の方^{かた}の継続^{けいぞく}的な温かい言葉^{ことば}がけやまなざしが心^{こころ}の栄養^{えいよう}や安定^{あんてい}となり、友だち^{ともだち}を認め仲良^{なつか}くできたり、何かに挑戦^{てんげん}したり、自分の自信^{じゆん}につながります。小学校^{しょうがっこう}の時期^{じき}にたっぷりと子ども^{こども}の頑張り^{がんばり}を認めプラス^{プラス}の言葉^{ことば}がけをすることが、子ども^{こども}の自己肯定感^{じこけいどうかん}を高め、目標^{もくひょう}ができたときに挑戦^{てんげん}しようと思える気持ち^{こころ}の強い子ども^{こども}に育ちます。ぜひ、1日^{いちにち}に何度でも「〇〇してくれてうれしい。」「〇〇してくれて助かった。」など子ども^{こども}の行動^{こうどう}にプラス^{プラス}の言葉^{ことば}がけをしてあげてください。

私も受験^{けんしゆ}真^まただ中の息子^{こゝろ}に「やる気がみなぎり、やれば出来る。」と自己暗示^{じこあんし}がかかるくらい、プラスの言葉^{ことば}をかけ続けたいと思います。