

ほけんだより

座間市立相模野小学校 保健室 2021年12月号

もうすぐ冬休みです。新型コロナウイルス感染症の影響で行事が延期されたり、活動の制限があったりした1年でした。今年も毎朝の検温と健康観察、マスクの着用など学校の感染症対策にご協力いただきありがとうございました。

年末年始も健康に気をつけてお過ごしください。



衣服によるけがや事故に注意!

JIS規格では子ども服の紐に関する安全基準が制定されています(「JIS L 4129 :よいふく」)。紐やフードなどがひっかかって起きる事故も報告されています。紐やフードの他にも、サイズが合っていない衣服や靴、運動に適さない髪型が原因で起こるけがもあるので、学校生活や遊びの場での子どもの衣服選びや髪型には、注意が必要です。



大きめサイズの衣服は、袖口や裾がひっかかって、思わぬけがをすることもあります。



フードや紐は、遊具や取っ手に引っかかりやすく危険です。



体育の時は、髪が長い人は邪魔にならないように結んできましょう。



寒くなってくるとポケットに手を入れて歩きがちです。手袋の着用がおすすめです。

こんなクツは、ケガのもと!

かかとをふんでいる



きつくていたい



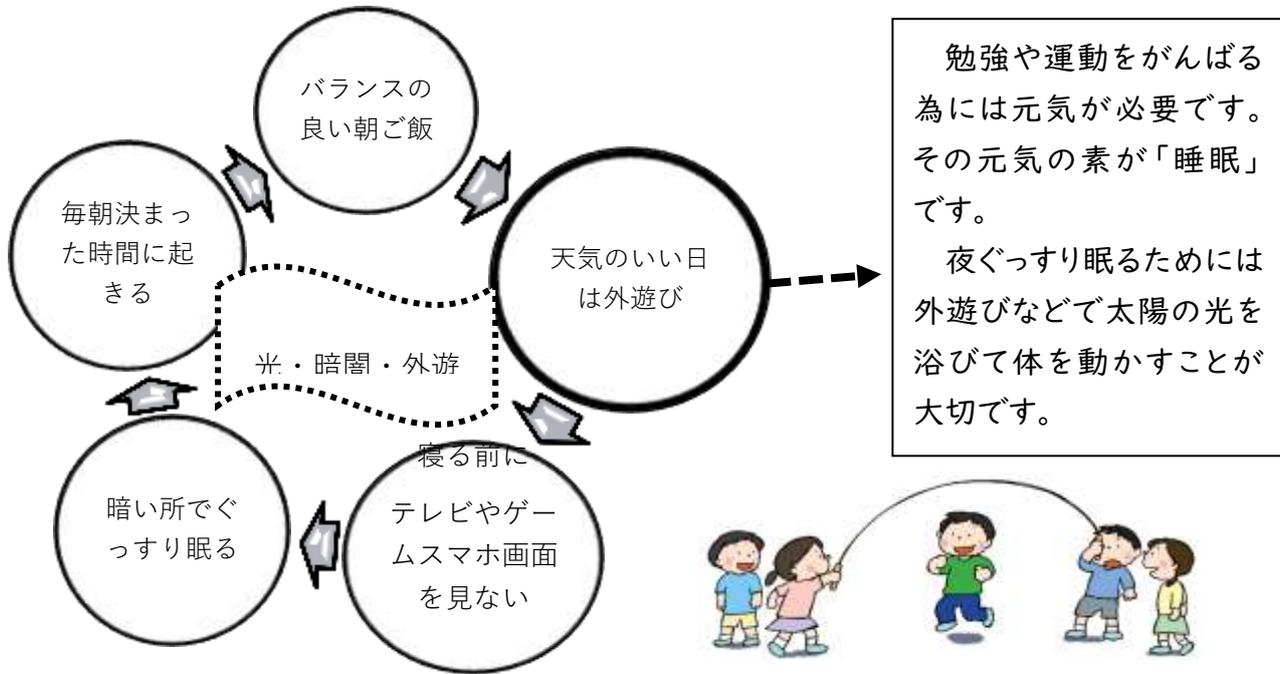
フカフカでぬげそう



冬休み中に上履きのサイズもチェックしてください。

元気な生活は外遊びから

今年度の学校保健委員会は体育委員会の外遊びの提案でした。ゴム跳びや鬼ごっこ、新ルールのだッジボールなど、いろいろな外遊びについて紹介してくれました。



「運動」は外遊びやスポーツだけではなく、「近所を散歩する」「お風呂掃除」などのお手伝いで体を動かすなど、生活の中にも「運動のチャンス」があります。

おてつだいで
からだを
うごかそう!



ゲームやスマホ、パソコンの使用自体は悪いことではありませんが、長時間使用することにより、運動不足や生活習慣の乱れにつながることがあります。

「学校と家庭で育む子どもの生活習慣」のパンフレットを配付しました。「運動」「食事」「睡眠」の大切さについてお子さんにも分かりやすく書かれています。ぜひ冬休み中にお子さんと一緒に読んでいただき、「少しがんばったらできそう」なことにトライしてみてくださいはいかがでしょうか。

*パンフレットは休み明けに学校に提出する必要はありません。

