





令和2年9月1日
練馬区立田柄小学校
養護教諭 浅川沙織

3週間という初めての短い夏休みが終わり、学校には子どもたちの元気な声が戻っています。感染対策はもちろん必要ですが、同時に子どもたちの熱中症予防についても注意が必要です。早速、マスクの周りに汗びっしょりかいて、吐き気を訴え来室する児童もいました。息苦しさを感じた時は、マスクを取ることで、1時間に1回は水分を摂ることを指導していますが、ぜひご家庭でも引き続き声かけをお願いします。また朝食抜き、睡眠不足などは熱中症にとてもかかりやすくなります。チャレンジカードにチェックしながら、良い生活リズムの継続にも御協力をお願いします。

9月の健康診断についてのお知らせ

健康診断の結果のお知らせは、全て終了する10月下旬頃に配布予定です。

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|-------------------------|--|------------------------|--|---|
| | 1 | 2 尿検査二次回収日 (対象者) | 3 耳鼻科検診(全) ※午前中  | 4 内科検診(3、6年) ※午後 |
| 7 | 8 内科検診(2、5年) ※午後  | 9 歯科検診(1、4、6年) ※午前中 | 10 | 11 眼科検診(全) ※午前中  |
| 14 内科検診(1、4年) ※午後 | 15 歯科検診(2、3、5年) ※午前中 | | | |

※来月(10月)は聴力検査(1235年)、心臓検診(1年、転入児童)を予定しています。

連絡事項

・耳鼻科検診、眼科検診は一日しか日程が設けられていないため、当日欠席した場合、保護者の方同伴で、学校医の病院を受診していただくことになりますのでご了承ください。

※内科検診は3日ありますが、最終日の9月14日欠席の場合は、上記同様をお願いします。

・また各検診終了後、再検査が必要なお子さんにのみプリントでお知らせしています。お知らせが届きましたら、今年は期限を特に設けていませんのでご都合の良い時に受診をお願いします。

7月に計測が終わりましたので、健康手帳をぜひご活用ください。

毎年、入学式に配布している健康手帳。子どもの成長を知るために分かりやすいグラフがたくさん掲載されています。

★まず、成長曲線。成長の記録(計測後に配布した個人の記録)から転記してみてください。順調に成長しているか、何か隠れた病気はないかを知る大切な手立てになります。

★次に肥満度。成長の記録にも載せている肥満度ですが、肥満傾向になっていないか、やせすぎていないかを肥満度計算図に転記してみると一目で分かります。

以前のような6年間成長が記録できるカードがパソコンの導入に伴い、現在なくなってしまいました。ぜひご家庭で、記録していただき、卒業までのお子さんの成長を確認してください。

薬を持参することについて

・飲み薬、目薬、塗り薬などは必要があれば、持参してかまいません。その際、連絡帳で担任に伝え、保管場所(ランドセルの中等)の確認をお願いします。また袋等に入れ、名前を必ず書くようにしてください。服用等をする際に保健室を利用してかまいません。但し、自己管理をお願いします。

・家庭で手当てをした傷や保健室で手当てをした翌日の傷などは、保健室で再度取り換えることが原則できません。取り換えの必要がある場合は、家庭で用意していただき、持たせるようにご協力をお願いいたします。

新型コロナウイルス感染予防についてのお願い

登校の判断についてです。区からの「これからの生活について」というお知らせに掲載されましたが、今学期からご家族の発熱等による場合も登校を控えるように明記されています。そのため、朝の健康観察を家族全員十分に行ってください。欠席の場合は、電話で体調を細かく確認させていただきます。ご理解、ご協力をお願いします。本人の発熱、咳等による欠席、家族の発熱等による欠席は全て「感染予防」として出席停止扱いになります。※登校届けの提出は必要ありません。

また、新型コロナウイルスは、誰もが感染する可能性があり、かかった人が悪いわけではありません。責めるようなことがあれば、感染を言い出しにくくなり、むしろ感染を拡げることにつながります。差別的な発言に同調せず、やめるように声かけをぜひご家庭でお願いします。学校でも校長から全校朝会で以前話がありましたが、引き続き学級等で指導をしていきます。

「足育」始まっています！

7月 1年生に足の清潔指導をしました。

足は1日どのくらい汗をかくのかな？

- ① ペットボトルキャップくらい
- ② ヤクルトの容器くらい
- ③ 牛乳ビン1本くらい

正解は③約200mlの汗をかくよ！というクイズに驚く子どもたち。

この後、汗をかいたまましているとどうなるか考え、清潔にすること（きれいにする）の大切さを伝えました。

清潔にするためには？

毎日きれいに足を洗う。
靴下を毎日取り換える。
上履きや靴もきれいに洗う。
（靴の中が一番汗で汚れやすいから、外より中をしっかりと洗うことが大切！！）



手洗いと同じように足も洗い方があるよ。足の甲、くるぶしの周り、かかと、足の裏、そして足指の間。きれいに洗おう！

毎日たくさん汗をかいています。ぜひ2年生以上もお風呂で足指までしっかりあらってくださいね。

全学年で担任による足育も始まっています。ぜひお子さんに聞いてみてください。

夏休み 足育研修会で足育について学びました。

足育を進めるにあたり、我々教員も足育についての知識、理解を高める必要があるため、研修会を開き講師に JES の日本教育シューズ協議会理事の武原充宜さんをお招きしました。「靴は足を、足は体を、体は心を健康にする」というテーマの通り、靴選びにより得られる足への効果、足指を鍛えることで高まる運動能力などとても興味深い内容でした。ぜひ保護者の方々にご紹介したいということで、9月の保護者会で各クラスにおいて話をする事になりました。ぜひご参加ください。



同じサイズの3つの幅の靴も体験。足にフィットする心地良さを実感しました。

運動委員会、保健委員会で足指体操を考えました。

夏休み、足指を鍛えるためにどんな動きがよいか各自出し合い、ドラえものの歌に合わせて体操を考えました。そして体育朝会では、各教室で撮影した足指体操をテレビで見ながら全校で踊りました。



家族でぜひやってみてください！

足指じゃんけん



チョキ



パー



いもむし歩き



足指を曲げ、踵は床から離さず前に進む。



足指を伸ばす。

足指体操では、後ろに進むいもむし歩きもやっています。