



2019年度
3月16日(月)
豊見城市立
豊崎小学校



もうすぐ卒業式。6年生のみなさん、おめでとうございます。

小学校を卒業するのは6年生ですが、次の学年に進級するみなさんにも卒業したい習慣はありませんか？「つい夜更かししてしまう」「気がつくと何時間もゲームをしていた」・・・など、進級する前にそんな自分から卒業してみるのはいかがでしょうか。みなさんの挑戦を応援しています。

自分の健康レベルは、自分でチェック！

毎朝の習慣に

朝、気分よく起きられた？
眠気は残ってない？

体のどこかに
痛いところはない？

朝ごはんをおいしく
食べられた？

うんちは出た？
コロコロうんちや
ユルユルうんちでは
なかった？

頭は？ のどは？
お腹は？

顔色は
いつもどおり？

熱っぽくない？

ゆううつな
気分はない？

体はだるくない？

肩や首が
つまるような
感じはない？

自分の体調が一番よくわかるのは、自分です。
いつもとちょっと違うな—と思ったら、
体温を測ったり、原因を考えてみましょう。
自分の健康を守るのも自分です。

☆新型コロナウイルスについてもまだまだ注意が必要です。感染症予防と規則正しい生活を心がけましょう。健康観察シートもひきつづき活用してください。

また、かぜ症状や熱がある場合は外出を控え無理せず休養するようにしてください。

・朝、登校前に検温等の健康観察を行ってください。

・発熱や咳などのかぜ症状があるときはできるだけ自宅で休養するようにしてください。

・4日以上発熱が続く場合や強いだるさや呼吸器症状がある場合は保健所や医療機関にまず電話で相談してみるようにしてください。

☆春休みに済ませておこう



「借りたものを返す」



「洋服や靴のサイズを確認する」

「気になるところの治療」
 ※新型コロナウイルスの流行の恐れがある間は、気軽に病院受診はできません。
 ふだんから丁寧な歯磨きを習慣づけ、生活リズムを整えて健康に気をつけてください。



「身のまわりを整理する」



自分の健康を守れるようになろう

STEP 1
自分の健康を守る力を確認しよう

自分の生活を振り返って、どちらともいえない1点満点を書き入れてみましょう

A	大ケガはめったにしない・したことがない	点	D	自分の体調の変化に気づくことができる	点
	落ち込んで状況を判断できる	点		具合が悪いときは無理をしない	点
	危険な場所には近づかない	点	合計	自分の具合が悪いところを言葉にできる	点
合計	スポーツ前後のウォームアップ・クールダウンをきちんとする	点		せきエチケットを身につけている	点
	外で飯たどるときは水道で喉口を洗う	点	E	日常で楽しみがある	点
	応急手当の基本RICEの意味を知っている	点		ストレスがたまったときに発散できる	点
合計	AEDがなにか知っている	点		問題が起こったときに解決策を考えられる	点
	心臓蘇生のやり方を知っている	点		相談できる相手がいる	点

STEP 2
レーダーチャートに書き入れよう

STEP 3
なにが足りなかった？おさらししよう

A ケガ予防力 Aが低かった人はケガをしやすい傾向あり。落ち込んで状況を思なから行動するように意識してみましょう。	B 応急手当力 Bが低かった人はケガをしたときの対応力が弱いようです。応急手当の知識をおさらいしておきましょう。	C 感染症予防力 Cが低かった人は、カゼをひきやすくはないですか？手洗いや規則正しい生活で予防できる病気も多いです。	D 病気の治癒力 Dが低かった人は、カゼが長引いたりぶり返したりしやすいかも。自分の体の声に耳を傾けて、必要ときはしっかり休みましょう。	E ストレス対策力 Eが低かった人は、落ち込みやすいのでは？ストレスはだれにでもあるもの。自分専用の対策方法を見つけておきましょう。
---	--	--	--	--

春休みも



保健室の1年間 4月～2月まで

<p>保健室を利用した人</p> <p style="text-align: center;">4205 人</p>	<p>体調が悪くて来た人</p> <p style="text-align: center;">1666 人</p>
<p>ケガの手当てに来た人</p> <p style="text-align: center;">2369 人</p>	<p>保健室に来た人が多かった月</p> <p>けが 11月 体調不良 6月</p>

その他 170人

検温及び健康観察シート

別紙

毎朝、児童生徒の検温及び健康観察を行い、シートへ記入する。

学校名 豊見城市立豊崎小学校

シートの学校への提出は求めません。

学年・組 年 組 番

(家族ぐるみの検温・健康観察をお勧めします。)

氏名

月日	3週目							4週目			
	3月17日	3月18日	3月19日	3月20日	3月21日	3月22日	3月23日	3月24日			
曜日	火	水	木	金	土	日	月	火			
体温	°C	°C	°C	°C	°C	°C	°C	°C	°C	°C	°C
呼吸器症状の有無 (咳・胸痛・息苦しい等)	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
体調面特記 例：食欲不振 家族の〇〇が発熱等 良好な場合は「良」と記入											
行動メモ 例：〇〇へ行った 〇〇と遊んだ等											

検温・健康観察