

今から30年ほど前は、6月になると「衣替え」といわれ、1日をさかいに全校一斉に、制服なしの白シャツで過ごすことが決まっていた時代がありました。今は、春夏秋冬といった季節があやふやとなり、特に今年は4月終わりから非常に暑い日があったり、6月になっているのに肌寒い日があったりと、衣服の調節に悩む毎日が続いていて、自分や家庭で着衣を考え過ごすことが必要となってきました。体調管理も同じですね。来週には、水泳学習がはじまります。体調を整え楽しい学習になるように、これからの毎日はいつも生活の仕方にも注意して過ごしていきましょう。



今月の保健行事

16日(火)～19日(金) 体重測定「全学年」

23日(火) 前期学校薬剤師学校訪問
※、施設管理についてご指導いただきます



水泳学習について

先日、6年生の皆さんが気持ちのよい水泳学習になるようにと「プール掃除」を行いました。プール内とともに、更衣室・プール用トイレ等も、みんなで時間をかけて掃除をしました。夏だけ使用する施設ですが、掃除をしたみんなに感謝して、大切に使用してほしいと思います。

来週には、プールでの水泳学習が始まります。教室での勉強とはまた違った楽しいものですが、自分たちの不注意が事故につながります。また、毎日の健康管理の不十分さで病気になったり広がったりします。個々に、気をつけて楽しい水泳学習にしたいものです。そこで今から自分でできる準備を始めておきましょう



水泳学習に向けて、準備はOKですか？



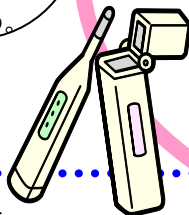
プール学習までに

- ① 病気やケガは早くなおしておきましょう。
ベストな状態で、参加出来るように、今から体調をととのえておきましょう。
- ② 耳あかをとっておきましょう。
- ③ 手足のつめは、短く切っておきましょう。
- ④ 水着、帽子、下着などの持ち物には、しっかりと名前を書いておきましょう。



水泳学習のある日の朝のチェック点

- 前日は早くねむり、朝は気持ちよく起きられましたか
- 朝ごはんはゆっくり食べられましたか
- **体温を測り**、体の様子をチェックしましょう。
- 体の調子を考えて、**プール学習カード**に記入しましょう。



プール学習カードの扱いについて



水泳は、体の調子を考えながら学習にのぞむことがとても大切です。つまり**プール学習カード**は、その日の(特に朝の)体の調子を知らせていただくための大切な連絡カードです。「泳ぐ・泳がない」は、子どもだけで決めるのではなく、ご家庭で、検温・朝食時の食欲の様子・その他痛いところやけがはないか等、十分に確認いただき、本人と確かめ合って決めていただくことをお願いします。なお、毎年、

◎水泳カードを忘れた人

◎保護者の捺印サインがない人

◎朝の検温を忘れて、記入がない人

◎水泳帽子を忘れた人

がいます。このような場合は、プール学習ができません。

せっかく楽しみにしていたことが、記入ミスや忘れ物のないよう、おうちでのご協力を、ぜひよろしくお願いいたします。

水泳学習がある期間に気をつけてほしいこと

検温	
1	2
3	4
5	6
7	8
9	10
11	12
13	14
15	16
17	18
19	20
21	22
23	24
25	26
27	28
29	30

水泳学習のある朝は、検温を忘れずをお願いします。

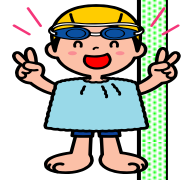
プール施設行き来のためにサンダルをご用意下さい。

運動靴で移動すると足や全身がぬれているため、靴の中がぬれてしまいます。水泳学習がある日は、必ずプール施設まで、行ったり来たりするための、水用サンダル（鼻緒がついていたり、かかとのある物）をご用意下さい。保管方法は、各学年の指示に従ってください。



ゴーグルは、ジュニアサイズ・ゴムの亀裂の有無など、使用前におうちで確認しておいて下さい。

ゴーグルは、目を守るためにつけることが望ましいとしています。しかし、水泳学習がはじまり、さあゴーグルをつけて泳ごうとしたときに、本人の顔サイズに合っていなかったり、長い期間保管していたため堅くなって途中で切れたりするトラブルが起きています。毎回準備のときに忘れず、親子でご確認下さい。



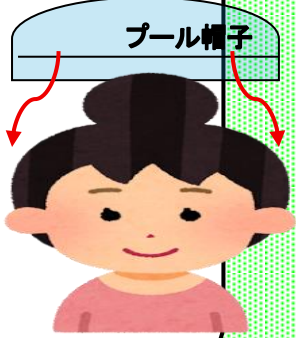
また付け方がわからないため、水泳学習への参加がすみやかに進めない場合もあります。特に低学年は、前もってゴーグルを付ける練習をしておくことをおすすめします。

長い髪の方は、プール帽子に入るように髪の毛を束ねてきて下さい。

プールの水をいつも衛生的に保つために、先生方が協力して毎日水質検査を行っています。特に、頭皮や体の汗や皮脂分は、水の汚れにつながるそうです。水が汚れていきやすくなると、病原菌の発生により感染症や皮膚疾患になることもあります。

特に、長い髪をプール帽子から出してプール水につけていると、終わってから髪の毛がなかなか乾かなかったり、抜けてプール水に浮いてしまい、排水が悪くなり水質が悪くなったりしがちです。授業中に肩にタオルを掛けたまま過ごすことも、人によっては授業に集中できない場合もあるため、休み時間までに片付けられるように指導をしています。

朝はなにかと忙しいと思いますが、長い髪でプール帽子から髪の毛がはみ出さないようにまとめていただき、プール帽子がうまくかぶれるように自宅で練習をしていただくなど、ご理解とご協力をお願いします。

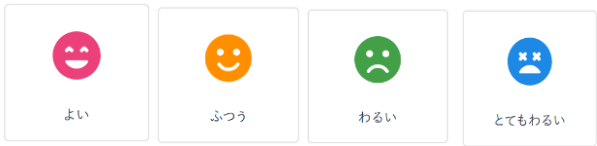


新しく始まった

「心の健康観察」



今年度6月1日より、「心の健康観察」を自分のタブレットを使って、毎朝その日の気持ちやそこから関係してくる体調について、顔マークを選択し回答する方法で行っています



左記の4つの顔マークを自分の選んで、そのときの心の調子や気分を入力しています。場合によっては、その状態を言葉でコメントできるようになっています

コメント例：雨だけど心はまあまあスッキリしています・体育にシャトルランがあつて・席替えがある・朝ごはん早く食べれた 等

もちろん、これまで同様、朝の会で、担任や代わりにクラスに入られた先生によって、顔色や表情・言葉の様子を直接確認できる紙式の健康観察も行っています。紙式は、担任等とともに、学級みんなに現在の体の状態を知ってもらう機会として大切ですが、心の健康観察は、内面に持つ心の様子を担任や学校職員に知らせる大切な方法だと考えています。

そして、不調を入力する顔マークを継続的に選ぶ児童には、心に潜む気持ちや変化があるととらえ、日常の見守りや、ときには慎重にアプローチをしながら、「学校が楽しい。見守ってくれる人がいる！」と感じてもらえるように、情報を共有しながら、先生方みんな丁寧な対応を行うようにしています。

また、これは災害時の連絡や安否確認ツールとしても使えるように、これから習慣化をすすめています。何かご意見がありましたら、またお知らせください。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。