



小学校だより

2020年
2学期号
2020.12.23

Vol.
145

INTERVIEW

養護教諭の川澄先生に
本校の子どもたちの健康・安全
について聞きました。

保健室からこんにちは

Q 健康・安全生活で心がけていることはなんですか？

川澄先生

子どもたちが体も心も元気に成長し、生き生きとした生活が過ごせるようにと願っています。養護教諭として、将来にわたって自分の健康を考え、さらに健康度を高めて自分の力を十分発揮できる人

になるために、日々の生活で実践していると思いまして、仕事をいける人になつてほしいと願っています。



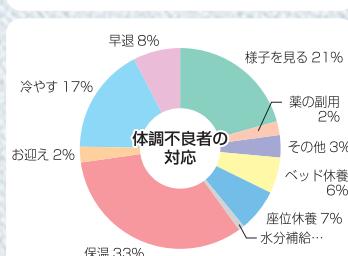
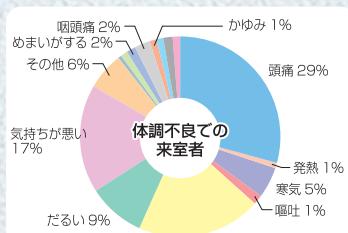
Q 養護教諭としてみた、本校の子どもたちの印象を教えてください。

川澄先生

保健室への来室者は、年間四千五百人前後、けがや体調不良での来室者はそれぞれ約二千人。転んで擦りむいた傷から頭痛、腹痛などいろいろな訴えをもつて子どもたちは保健室を訪れます。

その中で、体調不良を訴える児童の約四分の三の児童が頭痛、あるいは気持ち悪いといった訴えて来室してしまった。検温して熱はない、顔色も悪くはないのですが、頭痛やだるさを感じているので、体を温めたり、頭部を冷

やしたりして体をリラックスし、気分転換していると次第に回復して、元気になる児童が多くいました。少し体や心が疲れている様子なので、睡眠時間を聞くと七～八時間で小学生としては少ないように思います。生活の様子では習い事や自分のやりたいことで就寝時間が遅くなってしまう傾向があります。そういう児童には、生活の仕方を工夫して、睡眠時間を確保する方法を一緒に考えます。小学生の睡眠時間は九時間前後が良いといわれています。子どもは成長期にあり、寝ている間に体が成長し、脳が一日の学習の整理をしたり、休んだりして、大人の体とは違います。睡眠が十分とれていると、体の目覚め、脳の目覚め、心の目覚めもすつきりして、体がスムーズに動き、筋肉や神経、心が協働して、けがもなく元気に一日過ごせると思います。



Q 子どもたちに一言お願いします。

川澄先生

今年は、新型コロナ感染症のためいろいろな行事が中止になり、楽しいことが少ない中、オンライン授業で勉強に、運動に頑張ってきました。よく頑張っています、素晴らしいです。

みんなさんが大人になるころは、働き方や仕事も今とは違っているかもしれません。しかし、人間の体は急に変わるものではありません。毎日の生活で睡眠、食事、運動は今と変わらず健康生活には必須ものです。これからも、「自分の健康は自分で守る」を目標に、コロナにまけない丈夫な体と心を育てていきましょう。

異学年間の交流

P.2
P.3

新型コロナウイルス感染拡大防止の中での異学年間の交流

（桜っ子の体型）

| 桜山小 | | （参考）全国平均 | |
|----------|--------|----------|--------|
| 身長(cm) | 体重(kg) | 身長(cm) | 体重(kg) |
| 1年 117.4 | 21.6 | 1年 115.6 | 20.9 |
| 2年 122.8 | 24.3 | 2年 121.4 | 23.5 |
| 3年 129.0 | 27.5 | 3年 127.3 | 26.5 |
| 4年 134.4 | 30.4 | 4年 133.4 | 30.0 |
| 5年 142.8 | 36.4 | 5年 140.2 | 34.2 |
| 6年 147.0 | 39.2 | 6年 146.6 | 38.9 |

(R2/6月)

(R1)

また、学校が再開されたころは、マスクや消毒液、体温計や手洗い石鹼などの感染防止の物品が不足している中、新しい学校生活様式（毎日の検温・健康観察、マスクの着用など）のために保護者の方にいろいろご協力をいただきとても感謝しています。

久しぶりに学校で友だちと再会し、手をつけないだ

