

ほけんだより 9月

令和4年9月15日
台東区立松葉小学校
校長 松尾 敦
養護教諭

楽しい夏休みを終え、子供たちの元気な声が学校に響いています。コロナの流行はまだ収まったとは言えない状況ですので、引き続き感染防止対策をして安全な学校生活を送ることができるよう努めてまいります。

長い休み明けは心身ともに疲れやすいものです。大人も子供もほっとする時間を意識したいですね。9/5～9日の身体計測時、生活リズムの振り返りを行いました。生活リズムは各家庭の事情で様々です。必ず午後9時に寝る、といったことは現実的ではありません。まずは子供自身が「ちょっと見直そうかな」と思う点を見つけて、少しでも前より元気になるよう、我々大人が働きかけていくことが大切だと考えます。

身体測定の結果を「発育のようす」でお知らせしました。4月からどのくらい身長が伸び、体重が増えたでしょうか。結果をご確認いただき、ご家庭で「健康の記録」に貼付してください。

今年度9月の計測結果（各学年男女別平均）

		1年	2年	3年	4年	5年	6年
身長	男子	120.5	124.6	130.6	139.2	142.8	147.2
	女子	120.5	123.1	129.6	136.8	147.0	151.6
体重	男子	23.5	26.7	29.2	36.3	38.0	41.7
	女子	23.6	23.5	26.3	30.0	39.1	42.1

保護者の方へ ～子どもの足と靴について～

靴選びの主なポイント

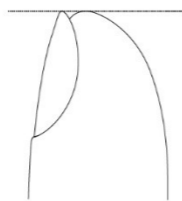
- つま先**：少しゆとりがあり、指を全て動かせる
- 甲**：ひもやベルトなどで調節できる
- かかと**：足をしっかり支えている
- 靴底**：足の動きに合わせて曲がる

私たちの足は、歩く・走る動作だけでなく、からだをしっかりと支えるという大切な役割ももっています。その足をサポートしているのが靴（履き物）です。靴が小さすぎる（きつい）と指や甲があたってこすれ、足をいためます。また、大きすぎる（ゆるい）と足が靴の中で動いたり、かかとがぬけたりしてうまく歩けず、靴ずれの原因にもなります。

合わない靴を履き続けると、足をはじめ、からだの他の部位や成長・発達に影響し、また転倒などの事故にもつながると考えられます。お子さんの靴が足に合っているか、また履き方などもこまめにチェックしていただければと思います。



手と足の爪の適切な切り方



同じ高さが理想です！

出典：貝印 ツメキリの正しい使い方 <https://www.kai-group.com/products/tsumekiri/use/howto/>
知っておきたい爪の知識と病気/東禹彦/金原出版株式会社



4年生の保護者のみなさんへ
小児生活習慣病予防検診はもう受診されましたか？10月31日(月)までに受診をお願いいたします。

9月の保健目標 けがに注意してからだをきたえよう



10月1日のまつばスポーツデイに向けて、子供たちは毎日元気いっぱい練習に取り組んでいます。スポーツを安全に楽しむために大切なことは①体調管理②準備運動③整理運動です。松葉小学校では、これらを意識してケガを防ぐよう指導してまいります。一時に比べると涼しくなりましたが、熱中症の危険も看過できません。ご家庭で睡眠をしっかりとり、朝ご飯を食べさせてから登校するようお願いいたします。少しでも体調に不安があるときはゆっくりお休みしましょう。

左下に示しましたが、適したサイズの靴をご準備ください。また、爪の切り方について、長く伸ばすとけがの危険がありますし、短すぎる爪も手足にとっては負担になります。手荒れやけが、足の親指では陥入爪の原因になります。爪切りを使わず、噛み切ったり手でむいたりする児童もいます。適切な爪の処置をお願いします。



運動中に打撲やねんざなどのケガをしたとき、どうすればよいか知っていますか？
的確に応急処置をするために「PRICES」という言葉を覚えておきましょう。

Protect (保護)
ケガをした部位を保護し、安全な場所へ移動する

Compression (圧迫)
患部を圧迫する

Elevation (挙上)
患部を心臓より高い位置に保つ

Rest (安静)
楽な姿勢を保つ

Ice (冷却)
氷で患部を冷やす

Support (固定)
もしくは Stabilization (安定)
患部を固定して安定させる

夏の疲れをとるために効果的なこと

睡眠のリズムを整える

夜更かしの癖がついている人は、早めにリセット

栄養のあるものを摂る

暑くて食欲がわかなくても、しっかり食べる

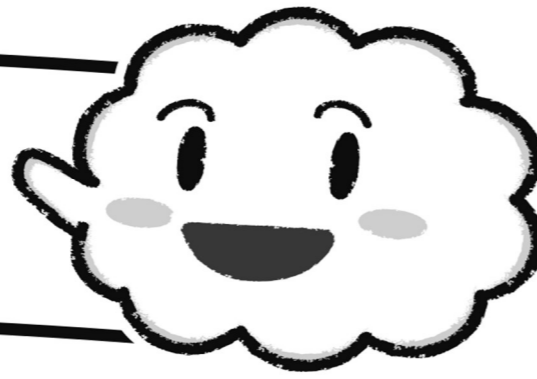
ストレスをためない

自分なりのリラックス法を試してみよう

1学期の終業式で おしえて！くもくん

プライベートゾーンってなあに？

の読み聞かせをしました



令和4年4月1日に“教職員等による児童生徒性暴力等の防止等に関する法律”が施行されました。本校では、令和4年7月に、児童に相談窓口を知らせるとともに相談シートを配布し、同時に「体のプライベートゾーン」や性被害から身を守ることに付いて、小学生の実態に即して、養護教諭が中心となって指導しました。

今号の保健だよりでは、保護者の方にも「プライベートゾーンの知識は『自分を守る力』になること」について一緒に考えていただきたいと考え、お知らせします。

プライベートゾーン(プライベートパーツともいう)とは、水着を着ると隠れる部分(胸、性器、おしり)と口(資料によっては顔や髪の毛も含む)で、お世話や看護が必要な場合を除いて、他人が(親であっても、兄弟であっても、仲良しの友達であっても!)勝手に触ったり、触らせたり、見ようとしたり、見せたりしてはいけない部分のことです。

「おうち性教育はじめます」(*1)によると、コミュニケーションとしてプライベートゾーンを触ってふざけることを幼いころから容認してしまうと、プライベートパーツを勝手に見たり触ることが「好き」の表現だという誤った認識を教えることになりかねません。遊びの形をとりながら相手を攻撃したり馬鹿にしたりすることは、人間として卑劣な行為であることを、深刻さをあまり自覚しにくい幼少期に大人がしっかり伝えることが大切です。

「おしえて！くもくんプライベートゾーンってなあに？」(*2)は低学年向けの簡単な絵本ですが、“同意”の考え方に繋がる「嫌なことはイヤだ！とはっきり断ること」「〇〇していい？と聞いたとき、いいよ！と返事がはっきりかえってこないなら NO！ということ」「困った時は相談すること」が分かりやすく紹介されています。同意については「子どもを守る言葉“同意”って何？」(*3)がプライベートゾーンの次のステップとして学びたい、“同意”と“バウンダリー(境界線)”について詳しいです。Consent for kids (日本語版)動画(*4)もぜひご覧ください。

人はそれぞれ感じ方が違いますし、快適な距離感も違います。それをお互い尊重できる人になってほしいと思います。大人の私たちこそ、知識のアップデートをしていきたいですね。

どうぞご家庭でも話題のひとつにしてください。



【参考資料】すべて保健室にあります。ご興味のある方はどうぞお立ち寄りください。

*1 「おうち性教育はじめます」 フクチマミ 村瀬幸浩 株式会社カドカワ

*2 「おしえて！くもくんプライベートゾーンってなあに？」 監修 小笠原和美 制作サトウミユキ 東山書房

*3 「子どもを守る言葉“同意”って何？」 レイチェル・ブライアン作 中井はるの訳 集英社

*4 <https://www.youtube.com/watch?v=xxlwgv-jVI8>