

ほけんだより

# 元気な豊浜っ子



発行日 R2. 2. 10  
豊浜小学校保健室

～保護者～

2月も中旬となり、少し日差しが暖かく感じる日も増えてきました。豊浜小では、引き続き風邪やインフルエンザ等の流行もなく、子どもたちは元気に過ごしています。

## 【健康診断後の受診率】

健康診断で受診を勧められ、専門医を受診した人の割合は、

**視力 65%**    **歯科 54%**    **眼科 100%**    **耳鼻咽喉科 85%** です。

健康診断の結果、受診の勧めをもらっている人は、気が付かず症状が悪化してしまっている可能性もありますので、早めに専門医の受診をお願いします。受診はしたもののお知らせの紙をなくしてしまったなどの場合は、担任へ伝えていただくだけでも大丈夫です。



## 2月の保健目標「心について考えよう」

### 健康安全の日

2月8日の健康安全の日のテレビ放送で、「心と体はつながっている」というお話をしました。緊張しているときや、わくわくしているとき、怒っているときには、心臓がドキドキします。その他にも、不安になるとお腹が痛くなる、嫌なことを考えると頭が痛くなる、恥ずかしい気持ちになると耳や顔が赤くなるなど、子どもたちの経験と結び付けて話をするので、心と体が繋がっていることがイメージしやすいようにしました。

心をすぐに元気にするのは難しいですが、まずは体を元気にすることで、心も元気になることがあるということを伝えました。



心臓のドキドキを感じてもらうために、手首の脈を自分で確認してみました。

体を元気にするには

- ・よく寝る・よく食べる
- ・よく運動する    **ことが大切です**