ほけんだより

琴芝小学校
保健室　７月号

お子様と一緒にお読みください

７月７日は、七夕です。織姫と彦星が年に一度だけ会えるという伝説の日です。晴れて天の川が見えるといいですね。みなさんの願い事が叶いますように・・・。

NO メディアチャレンジカード

６月に配付しました NO メディアチャレンジカードに、おうちの方からたくさんのご感想をいただきありがとうございました。

「いつもテレビがある生活なので、親も頑張らないといけないので大変でした。NO メディアデーは、トランプをしたり、本を読んだりしました」「家に居ると、どうしてもメディア漬けになるので外で遊ぶように、うながしました」「テレビやタブレットでアニメを観る時間を、学習やお絵かきに使い充実した生活ができました。親にとっても充実していました」などでした。

夏休みも NO メディアを頑張っていただきたいと思います。おうちの人と話しあって、3 日間 NO メディアチャレンジをしてください。

いつもよりもお子様と過ごす時間が多くなる夏休み、メディア漬けになるのではなく、ご家族で一緒に楽しい時間を過ごされてはいかがでしょうか？

夏休みもおうちの方からのご感想の記入をいただきますと、児童たちの励みになりますので、どうぞよろしくお願いします。

９月３日（月）が提出日になっています。よろしくお願いします。

保健室来室状況　（4 月 9 日～6 月 28 日まで）

	けが（人）	けがが多かった日（曜日）	病気（人）	病気が多かった日（曜日）
4 月	85 人	①番　16 日（月曜日）12 人 ②番　19 日（水曜日）11 人	23 人	①番 13 日（金曜日）3 人 24 日（火曜日）3 人 27 日（金曜日）3 人
5 月	124 人	①番　21 日（月曜日）18 人 ②番　29 日（火曜日）15 人	56 人	①番 24 日（木曜日）7 人 ②番 18 日（金曜日）6 人
6 月	159 人	①番　18 日（月曜日）15 人 ②番　25 日（月曜日）12 人	40 人	①番　8 日（金曜日）5 人 ②番 22 日（金曜日）4 人

4 月から 6 月までの保健室来室状況を見てみますと、けがは月曜日、病気は金曜日が多かったです。

ある保険会社が過去 3 年間の曜日別事故率データを調べましたら、他の曜日に比べると交通事故のような大きな事故だけではなく、家庭内の小さなけがも月曜日が多かったというデータが出たそうです。

ではなぜ月曜日に、事故率か高いのでしょうか？「日常に引き戻される月曜日は、まだ気持ちの緩みから注意力散漫な状態にあり、危険性が増す！」と分析されました。

休日と平日の切り替えが上手く出来ると事故は減るそうです。「月曜日は嫌だな～」と思って車の運転をしているとぶつけたり、なんでもない所で転んだりするそうです。

休日と平日の切り替えが早く出来るようにするには、月曜日の朝は朝食をしっかり取る！月曜日は早めに起きて体を平日モードに戻す！などをするとよいそうです。児童も同じです。朝食をしっかり食べて来ましょう。

金曜日に具合が悪くなる人が多いのは、やはり 1 週間の疲れが出るそうです。

1 学期もあと 1 か月になりました。けがや病気をしないで、元気に過ごしましょう。