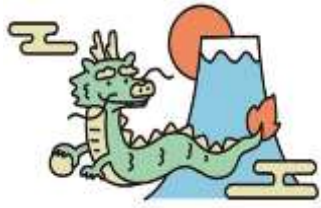


ほけんだより 1月

No.10

令和6年1月9日
瑞穂小学校 保健室



あけましておめでとうございます。さて、新しい年が始まりましたが、みなさんは今年、どんな年にしたいですか？いろいろな目標があると思いますが、まずは健康第一！元気いっぱい、笑顔いっぱいに過ごすためには、健康であることが一番大切です。規則正しい生活を心がけて、元気と笑顔いっぱいの素敵な一年にしましょう！

1月の保健行事

身体測定

12日（金）1・2年生
15日（月）3・4年生
16日（火）5・6年生

体操服を忘れずに！



スクールカウンセラー

先生

1月の来校予定 9日（火）

相談したいことがある人は、担任の先生か保健室の先生にお願いしてください。

体内時計をリセット！



今月の保健目標「かぜやインフルエンザにかからないようにしよう」

～今年も1年間、健康に過ごすために～

- ・1日3食、栄養バランスのよい食事をする
- ・適度な運動をして、体力をつける
- ・質のよい睡眠を充分にとる
- ・感染症対策を心がける（手洗い、マスク、部屋の換気など）
- ・上手にストレスを解消する（心も元気に！）



12月14日（木）に、学校保健委員会をおこないました。

「メディアによる心身の影響」について、5・6年生児童も一緒に学習してもらいました。訪問相談員の先生のお話では保護者の方に、ゲームや携帯を「だめ」と叱りつけたり取り上げたりするのではなく、プラスの声かけをすることがよいということを教えていただき、家庭でできる対処法などをお話いただきました。

ご参加いただいた本部、保健文化委員、保護者の皆様、ありがとうございました。



1月23日（火）には、思春期講演会をおこないます。5・6年の保護者の皆様には、すでにご案内済みですが、お子さんのことについて、日頃の悩みや質問などの相談をする機会にさせていただきたいと思いますので、ぜひご参加ください。

メディアとのつきあい方チェック

スマホやゲーム機などのメディア機器は便利で楽しいですね。でも使いすぎると、頭が痛くなったり、眠れなくなったり、体に良くないこともあります。思い当たることはないか、メディアとのつきあい方をチェックしてみましょう。



- ☐ 家に帰ると、すぐにスマホやタブレットを使ってしまう
- ☐ 夜、ふとんの中でもスマホやタブレットを使ってしまう
- ☐ 朝おきると、すぐにスマホやタブレットを使ってしまう
- ☐ 家ではいつもテレビがついていて、なんとなく見てしまう
- ☐ テレビを見はじめると、時間を気にせず見てしまう
- ☐ ゲームの続きがいつも気になる
- ☐ ゲームを始めるとやめられない
- ☐ 食事を取りながら、テレビを見ながらスマホを使うなど「ながら使い」が多い
- ☐ スマホなどのメディア機器を、まったく使わない日はない
- ☐ スマホを使ったり、ゲームをしたりする夢をよく見る



チェックの数が
0～1個



あなたはメディアと上手につきあえているようです。このままメディアを使いすぎない生活をしてくださいね。

チェックの数が
2～6個



あなたとメディアのつきあい方は少し気になります。メディアは必要な時だけ使うことを心がけましょう。ゲームをやりする人は、時間を決めてやってください。

チェックの数が
7～10個



あなたの生活は、かなりメディアに支配されているようです。1週間に1日はメディアを使わない日をつくるなどの工夫をしてみましょう。

保護者の方へ

～手洗いの励行・手順確認について～

冬の寒さがピークとなる時季が近づきました。引き続き警戒が必要な新型コロナウイルス感染症はもちろん、今年は早くからインフルエンザの流行も広がり、ノロウイルスによる感染性胃腸炎も心配されます。

これらをはじめ、多くの感染症において予防の基本となる「手洗い」は習慣としてできているでしょうか。けっして難しいことではありませんが、だからこそ『気のゆるみ』が対策の大きな障害になると思われます。下記のポイントを中心に、お子さんだけでなく、ご家族全員での励行・確認をいま一度、お願いできれば幸いです。

- ◎帰宅後、食事の前、トイレの後などこまめに洗っているか
- ◎石けんをしっかりと泡立てて流水で洗っているか
- ◎手首、指と指の間、指と爪の間などの洗い忘れはないか
- ◎手洗い後、水気を清潔なタオルやハンカチでふき取っているか

