



ほけんだより

平成29年12月6日

歌浦小学校 保健室

No.9

あっという間に師走です。昼間はぽかぽか陽気の日もありますが、朝晩はかなり冷え込んできました。保護者の皆様はいかがお過ごしでしょうか。冬の時期は体調を崩しやすく、感染症も流行しやすいです。これまで元気に登校してきた歌小の子どもたちも、最近、咳やどの痛みなど、体調不良を訴えることが増えてきました。ご家庭でも、お子様の様子が「なんだかいつもとちがうな・・・」と感じられたり、お子様が体調不良を訴えてきたりした場合は、朝から検温をお願いいたします。また、引き続き、積極的なマスクの着用もお願いいたします。



12月の保健目標 がつ ほけんもくひょう 寒さに負けず、元気にすごそう！ さむ まま けんきに

そのために・・・

① 規則正しい生活をしましょう。

(早寝・早起き・朝ごはん、歯みがき、排便、メディアの使用時間に気をつける)



② せっけんでの手洗いと、うがいをしましょう。

(外から帰った後、トイレの後、掃除の後、食事の前など)



③ 外で体を動かしましょう。

④ 下着を身につけましょう。



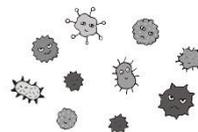
⑤ 3つの首(首・手首・足首)を温めましょう。



⑥ 部屋の中を乾燥させないようにし、こまめに換気しましょう。

インフルエンザの流行状況

12月5日現在、市内の学校のインフルエンザによる出席停止者数は、126人となっています。また、県内のほとんどの地域で流行している状況があります。「かからない・うつさない・早期受診」を心がけましょう。



第3回目のすくすくカードは
12月11日(月)～15日(金)です。
特にメディアの時間に気をつけながら、
規則正しい生活をさせてください。

メディア機器の使い方について

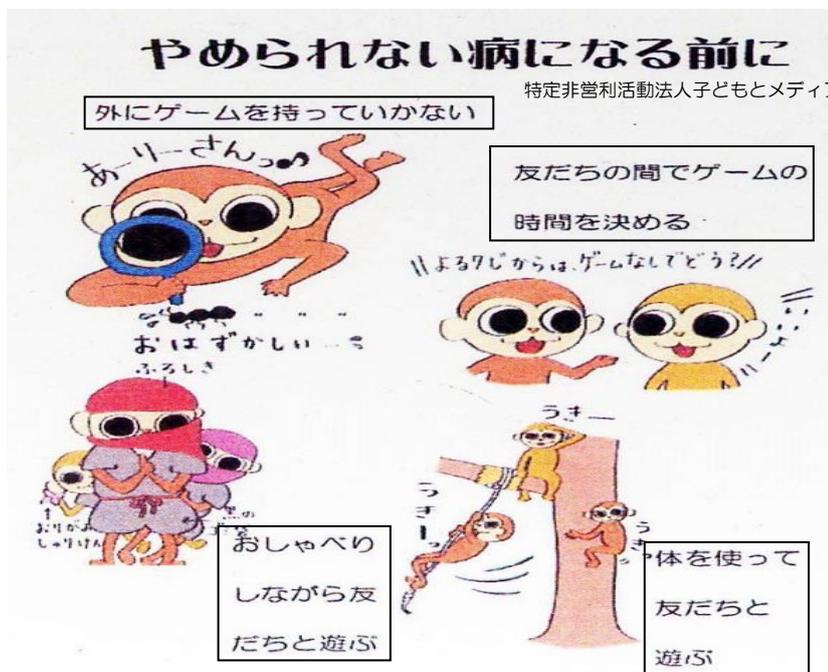
10月の学校保健委員会でメディア講演会をおこないましたが、その後、ご家庭でメディア使用について話し合われたでしょうか。テレビの見すぎやゲームのしすぎで、寝るのが遅くなった、夜遅くまで宿題をしなくてはならなくなった、という声も聞きます。また、高学年になると、「スマホをほしい」「ラインをしたい」という気持ちが出てくる子どもいるようです。メディア機器の使用について、ご家庭でまずは守れるルール決めから、使い方を話し合われることをおすすめします。



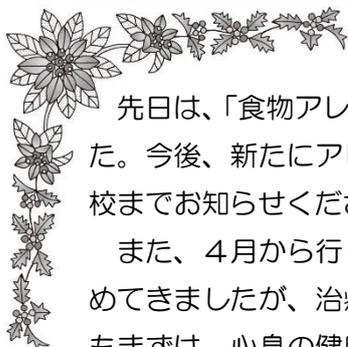
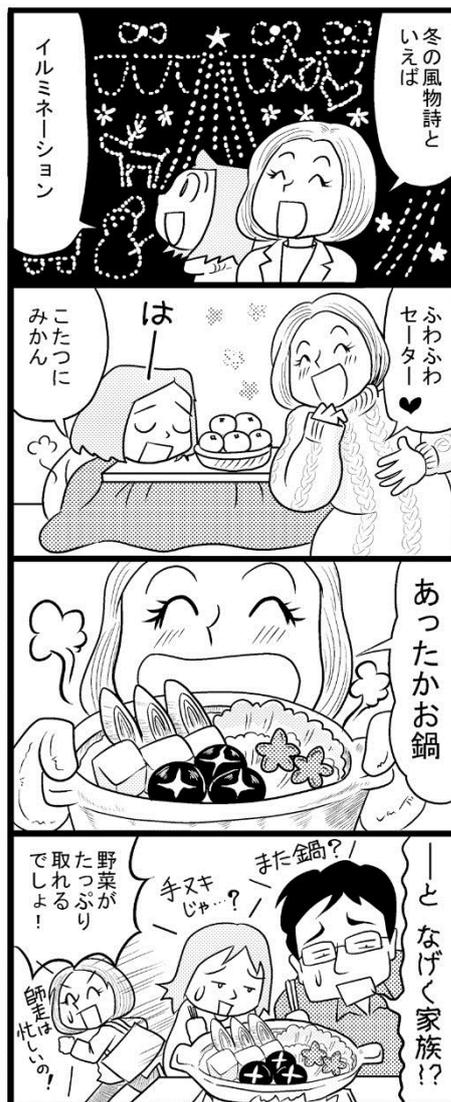
～こんなルールもあります～（参考までに。「私、こんなことを守る！」という子ども発信のルール作りが大切です。）

体と心を守るためのルール

- ①ケータイ・ゲーム機・タブレット・テレビなどは自分のものだと思わない。
- ②約束した目的以外には使わない。
- ③ケータイ・ゲーム機・タブレット・テレビは1日（ ）時間以内。夜遅くはつかわない。
- ④メディア機器を使った時間分だけ、体と心によいこと（運動・おしゃべりなど）をする。



冬の風物詩!?



先日は、「食物アレルギー調査」へのご協力ありがとうございました。今後、新たにアレルギー等で体調の変化がございましたら、学校までお知らせください。

また、4月から行った健康診断で、必要なお子様には受診をすすめてきましたが、治療はお済みになられたでしょうか。何をしてもまずは、心身の健康が一番です。年末で保護者の皆様もご多用とは思いますが、できるだけ今年中に治療を済ませられるよう、お願いいたします。

治療が終わりましたら、受診結果の用紙をご提出ください。用紙をなくされた方は、連絡帳等がかまいませんので、治療が終わったことをお知らせください。