家庭数配布

ほけんだより

平成３０年１２月５日
歌浦小学校　保健室
No.１０

１２月になりました。今年は例年よりも暖かい日が続いていますが、これから週末にかけて冬らしい季節になっていくようです。子どもたちが寒さに負けず毎日元気にすごせるよう、学校でも呼びかけていきます。ご家庭でも、体調がよくないという日は、朝からよく様子を見られてください。<u>登校させる場合はマスクをつけさせてください。</u>

＊ 12月の保健目標 ＊ 寒さに負けず、元気にすごそう。

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・排便の習慣、メディアのルールを守る）

② せっけんでの手洗いと、うがいをしましょう。

（外から帰った後や食事の前など）

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４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、３人となっています。昨年の同じ時期は１２６人でしたので、今年はまだ流行の波はきていませんが、油断はできません。予防のためには、具合が悪くなってからではなく、<u>日頃から手洗い・うがいの徹底が大事です。</u>

冬でも脱水？

脱水症状は夏だけのものじゃないって、知っていますか？　でも、夏みたいに汗をかかないのに、どうして脱水症状がおこるのでしょうか？

体の水分は、汗をかかなくても皮ふや呼吸からどんどん外へ出ています。１日に、体重１キロあたり約15mLもの水分が出ていくと言われています。冬は空気が乾いていて、思っている以上に水分が不足します。特にエアコンをつけて乾いた部屋は要注意。

「別にのど渇いてないし…」とサボらずに、冬も意識してこまめな水分補給を。

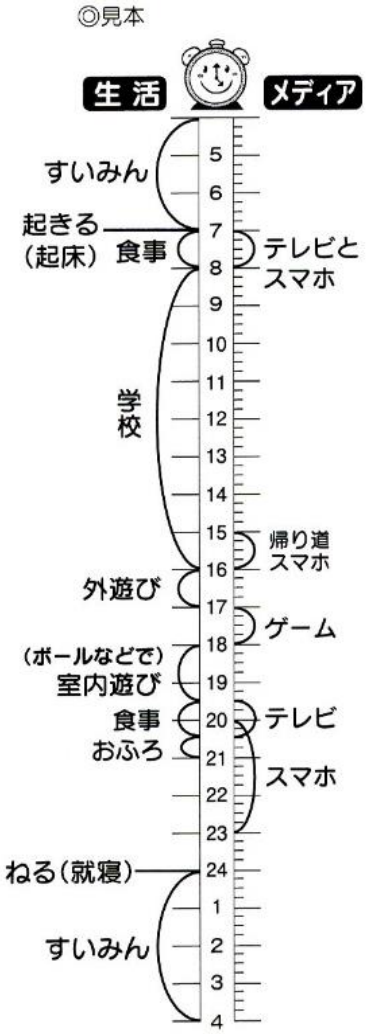
生活の中の給水ポイント

- 起きた時
- ごはんの時
- おふろに入った後
- 寝る前

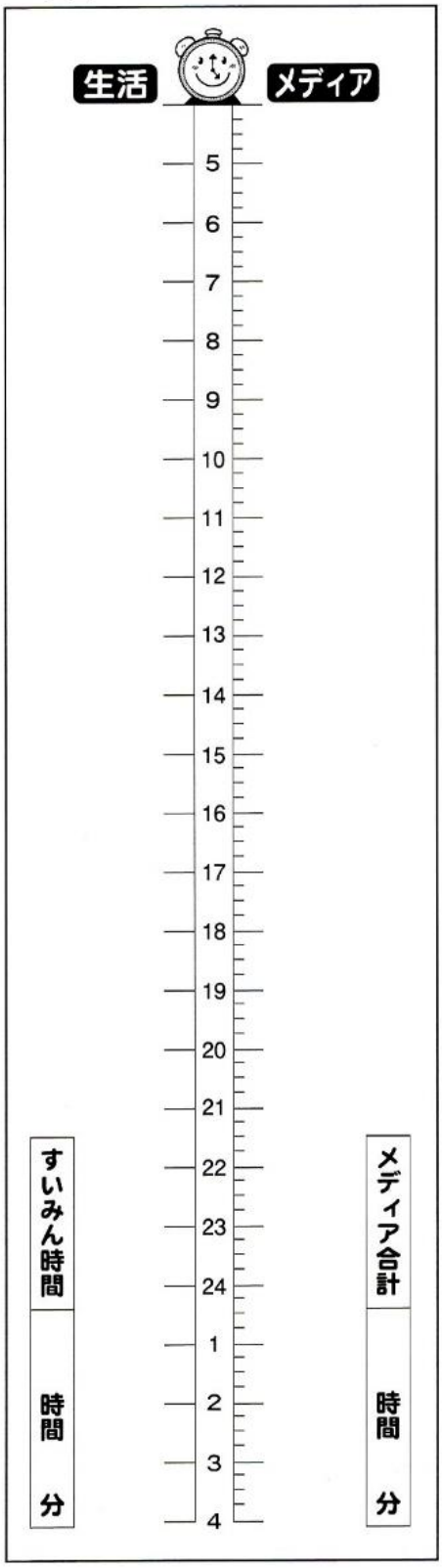
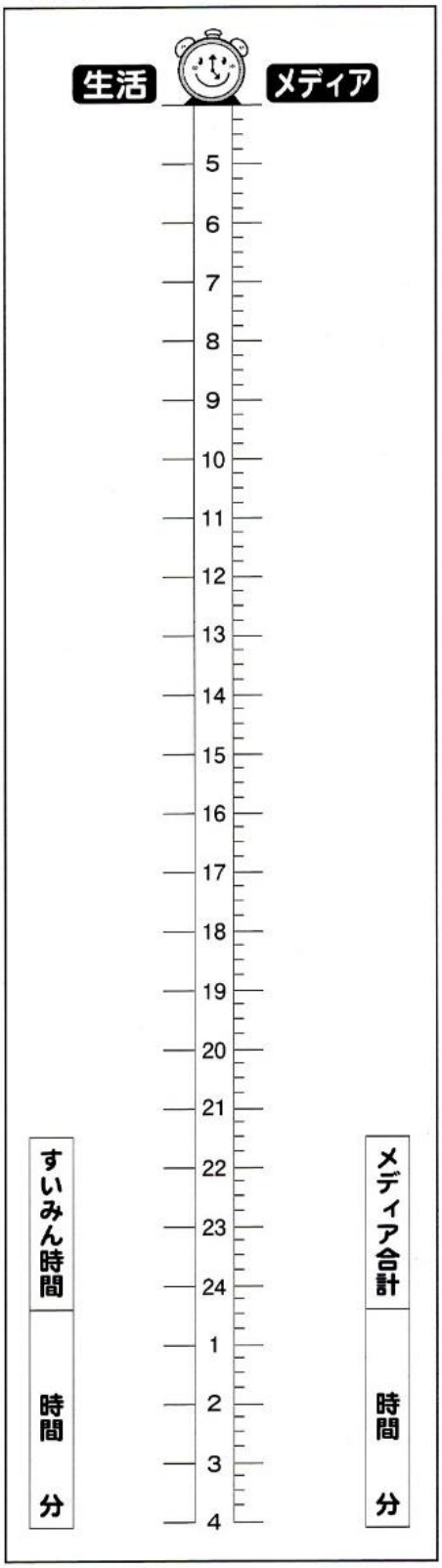
メディアと子どもたち～わが子をまもろう～

先日のメディア講演会では、たくさんのご参加ありがとうございました。各ご家庭で決めたルールをこれからしっかり守らせてください。すくすくカードなどでは、「メディアの時間を１日２時間以内」としています。なかなか２時間以内は難しいという声もあります。そういった人は「２時間以内」を最終目標とし、少しずつ減らす努力をさせてください。メディアによって削られている外遊びの時間や睡眠時間などをもっと大切にしてほしいと思っています。

下の表を用いて親子で今の生活を振り返り、冬休みの過ごし方について話されてみてはいかがでしょうか。



○平日



○休日