

ほけんだより 1月

せちばるしょうがっこうほけんしつ
世知原小学校保健室
れいわ ねん がつ にち
令和8年1月15日

.....今年もよろしくおねがいます!.....

せちばるしょうがっこう みな がつき ことし
世知原小学校の皆さん、いよいよ3学期がはじまりましたね。今年もよろしくおねがいます。さて今年度は“午年”。
うま かばつ まえ すず どうぶつ あたら はじ ちょうせん
馬は活発に、前に進む動物なので、新しいことを始めたり挑戦したりするのに向いた年とされています。新しいことに
ちょうせん ゆうき がいりますが、必ずみなさんの自信や力になります。「きっと うま くいく!」と思って、いろんなこと
ちょうせん ねん おうえん
に挑戦する1年にしましょう!応援しています。



インフルエンザ流行警報

長崎県では、12月よりインフルエンザ患者数が急激に増加し、「インフルエンザ流行警報」が出されています。寒さ、乾燥のある時期は避けては通れない感染症ですが、インフルエンザは免疫力の弱い子どもや高齢者にとっては危険な感染症です。可能な限り感染しないよう、各家庭での対策強化をお願いいたします。

学校では、お茶うがいの励行、登校時・給食時の手指消毒、換気の呼びかけ、加湿器の使用等で感染予防対策を実施しております。喉の乾燥を防ぐため、冬季も水筒を持参し、定期的に水分補給をするよう、ご指導のほどよろしくお願いいたします。

インフルエンザ

2つの条件を両方満たしたら登校できます

発症してから5日経っていること **+** 解熱してから2日経っていること

発熱した翌日を1日目とする

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発熱	解熱	1日目	2日目	発熱	解熱	1日目	2日目	登校OK
発熱	発熱	解熱	1日目	2日目	発熱	解熱	1日目	2日目
発熱	発熱	発熱	解熱	1日目	2日目	登校OK		
発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	1日目	2日目	登校OK	
発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	1日目	2日目	登校OK

なぜ冬は眠たくなりやすいの?

冬になって「なんだか眠いなあ」と感じる日が増えていませんか。実はこれは気のせいではありません。冬は日照時間が短くなるため、体内時計を整える働きが弱まりやすいです。朝の光を浴びる時間が少なくなると、夜に眠気を引き起こす「メラトニン」というホルモンの分泌が不足してしまいます。その結果、十分に眠れず、昼間に眠気を感じやすくなるのです。

.....冬もしっかり寝るコツ.....

- 朝に日の光を浴びる
- 休日でも同じ時間に起きる
- 日中に体を動かす

睡眠を味方につけて、冬でも元気に過ごしましょう。



ほけんしどう
保健指導つうしん

1月の身体測定後に、メディアに関する保健指導およびメディア・チャレンジカードの説明を行いました。メディアを使いすぎると、どのような影響が出るのかを主に1・2・3年生は体のこと、4・5・6年生は心への影響について伝えました。

メディアを使いすぎると…

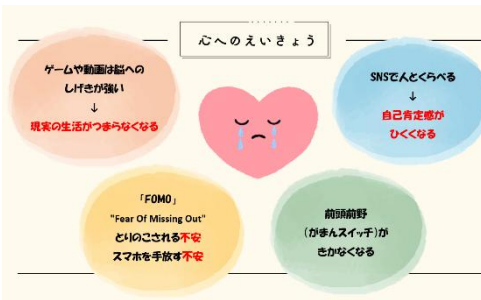
がまんするスイッチ

スイッチがおかしくなると

- 勉強がつまらない
- ちょっとしたことでおこる
- 泣きわめく
- ぼろりよくてきになる
- メディアをやめられなくなる

1・2・3年生への指導内容

ゲームなど脳に刺激の強いものは、前頭前野に影響を及ぼすと言われています。



4・5・6年生への指導内容

メディアの世界にのめりこみ、普段の生活が犠牲になっていないか、今一度ふりかえりましょう。

<第2回メディア・チャレンジカード>

今年の学校保健委員会のテーマは、「親子で取り組む子どもたちの心と体の健康づくり～睡眠と朝食～」です。メディアの使用法と生活習慣は深い関わりがあると感じています。今年度最後のチャレンジカードです。集大成として子どもたちにも意欲をもって取り組んでもらえるよう、保護者の皆様からのお声かけをお願いいたします。

本日からです。お子様と一緒にルール作りをお願いします。

○我が家のメディアルール作成：1月15日(木)～1月21日(水)

○メディア・チャレンジカード：1月26日(月)～2月1日(日) ※2月2日(月)提出

☆おやすみ読書のすすめ☆

寝る前のメディアの使用をやめ、質の良い睡眠、睡眠時間を十分に取ることを、チャレンジカードの目的の一つとしています。そのため、寝る前に20分程度の読書をする「おやすみ読書」を推奨しております。保健指導にて、子どもたちへも説明をしておりますので、ご協力のほどをよろしくお願いいたします。

チャレンジカード期間後もぜひ習慣になるとうれいです。養護教諭は最近またおやすみ読書を始めました。今後も続けていきたいと思ひます!



歯科検診の結果

むし歯のある人

治療を済ませた人



今年度の5月、11月の歯科検診結果では、合わせて21名のむし歯保有者がいました。その中で現在、治療が終了した(受診後医師判断で経過観察の児童も含む)人数は9名で、半分に届いていません。お忙しい中と存じますが、歯科受診をしていただきますよう、何卒よろしくお願いいたします。治療が終了しましたら、検診結果の紙をご提出ください。