

すくすく



12月の保健目標

うがい手洗いを
ていねいにしよう。



志木市立志木第四小学校 保健室 H30.12.11

一雨ごとに寒くなってきました。保健室ではエアコンが壊れ、残念ながらこの冬は新しい物が届く予定がないそうです。当分の間、簡易ストーブですが、中々部屋が温まるまで時間がかかります。新しい物が届くのが待ち遠しいです。

健康をまもるためには、バランスのとれた食事と、十分な睡眠をとることのほかに、先気よく裸をうごかすことが大切です。天気の良い日は、薄着になり、外で思い切り裸を使って選びましょう。

薄着はひふがきたえられ、粘膜が強くなり、感覚も鋭くなります。気温にあわせて調節しましょう。

足がしもやけになりやすい人は、靴下の巻えを留意しておきましょう。登校後や裸着、休み時間に思い切り選んだ後は、汗で靴下が湿っています。そのままにしておくとひふの表面温度が下がり、しもやけになることがあります。足が乾いた状態だと冷えにくいので、しもやけになりやすいです。靴下を履き替えておきましょう。

インフルエンザ予防にさしすせそ！

- さ…三食しっかり食べる。エgelは給食です。
- し…湿度を上げる。ぬらしたタオルを部屋に干す。
- す…睡眠をしっかりとる。十分寝てつかれをとる。
- せ…せっけんで手を洗う。すみずみまで洗い流す。
- そ…外で遊ぶ。体を動かし体力をつける。



保護者の皆様へ

* 感染症予防

インフルエンザの流行が心配な季節になりました。気温が下がってから発熱での欠席や早退が増えています。感染症の流行状況把握のため、医療機関で感染症の診断があった場合は、速やかに担任までご連絡ください。志木四小では、水痘・溶連菌感染症・伝染性紅斑でお休みがいます。

また一般的な予防方法である、外出後のうがい手洗いはじめ、マスクの準備等お願いいたします。咳が気になる場合は、できましたら、かかりつけのお医者さんにご相談ください。

インフルエンザは、出席停止扱いになりますが、医師による証明書は必要なくなりました。保護者の方が裏面の登校届を記入し、登校時お子様に持たせてください。

《例1》
テレビ1時間
ゲーム1時間
《例2》
タブレット1時間

メディア機器に触れる時間をコントロール

メディア機器を長時間見続けると、目や脳などにさまざまな影響を与えます。健康のため、メディア機器に触れる時間を少しずつ短くして、コントロールできるようにしましょう。上の目標を参考に、できる範囲で挑戦し、習慣化していきましょう。

メディア機器に触れる時間を「1日2時間まで」にする

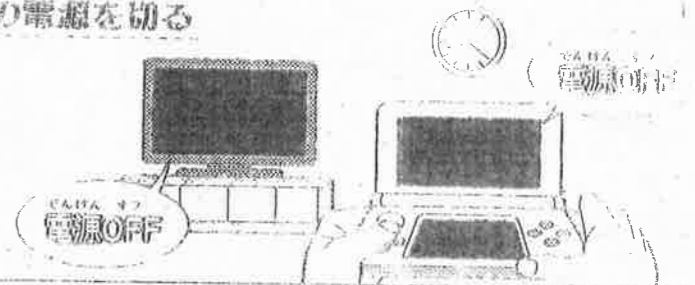
1時間の枠の中で、機
器に触れる時間や、こ
の枠をどう使う時間などを
家族で話し合って決め、実
行してみましょう。



「1日2時間まで」の目標
どともに、目標が「1日
週末だけにする」など
遊ぶ日も決めて、実行して
みましょう。

寝る時までにメディア機器の電源を切る

夜寝る前にテレビや携帯ゲ
ムなどから出る光を見続けると、し
かりした睡眠がとれなくなり、目
が赤いなどが目立やすくなるので、習
慣化できるようにしましょう。



メディア機器から離れてリアルな経験を

テレビや携帯ゲームに抱きついた時間で、さまざまなことをやってみましょう。メディア機器からは得られない、新たな体験や発見ができるはずです。



親おうちのみなさんへのお願い

保護者がスマートフォンなどのメディア機器を長時間使っていると、子どもも自然と真似てきます。十分にお子さんとの話を聞き、「子どもの様子」を見る、声をかけましょう。



× お子さんと一緒に
目標に挑戦！！