

ほけんだより

No. 9 令和2年10月13日
出雲崎小学校 保健室

一気に「秋」に突入！という感じで、朝は寒さを感じるほどになりました。すると、熱中症の次に心配されるのが、「インフルエンザ」です。今年は、あわせて「新型コロナウイルス」も注意していかなければいけません。どちらも「発熱」「咳」「のどの痛み」「体のだるさ」などの同じような症状がでます。つまり、気を付けることも同じです。

引き続き、『手洗い』『咳エチケット』『換気』『免疫力(病気と戦う力)アップ』を心がけましょう。



自分と同じくらい友だちも大切に…

つつい、こんな自分になっていることはありませんか？知らないうちにあなたの考え、行動が人を傷つけていることもあります。

自分さえよければ、他の人は関係ない！



自分の話を聞いてほしいけど、人の話は聞けない。



気に入らないと、すぐに顔や態度にでる。



困っている人がいるのに、なかなか気づけない。



うわさ話をする。(本当のことがわからないことは言わないよ)



友だちと同じくらい自分も大切に…

発育測定が終わりました

2学期の発育測定が終了しました。本日「けんこうのきろく」を配付しましたので、親子で確認してください。成長は、人それぞれスピードアップする時期はちがいます。今、ぐんぐんのびている人、今、少しずつのびていく人、これから一気にスピードアップしてのびる人それぞれです。

表紙の「保護者印9月」の欄に押印の上、10月20日（火）までに、学級担任へ提出してください。また、中面の「身長と体重のグラフ」の書き入れもよろしくお願いいたします。

お子さんの発育のことで、心配なことがある場合はいつでも保健室（中条）へご相談ください。

ハッピーライフWeek



「今」を変えると「未来」が変わる

毎日「早く起きて、朝の光をあびて、学校でたくさん学習・運動し、早くねる」という生活は、今のみなさんの体をハッピーにしてくれることはもちろん、将来大人になったみなさんの体もハッピーにしてくれるのです。今回のハッピーライフウィークの様子を紹介します。



1年生

小学生のリズムにすっかりなれた1年生。しかし、土日にお昼寝している子ども。お昼寝をすると、夜の睡眠に影響し、ぐっすり眠りにくくなります。お昼寝はできるだけせず、その分早く眠りましょう。



2年生

早ね早起きができるようになってきている2年生。その中で、さらに自分で起きることができている人が、42%も。「同じ時刻にねる・起きる」のくりかえしで、自分で起きることができるようになります。

3年生

目標の時刻に眠れた人が、50%。しかし、朝はしっかり起きることができる3年生。ということは、睡眠時間が短い人が…。9時間程度眠ると脳と体をしっかり休めることができます。

4年生

「朝の光（太陽の光、部屋の照明、テレビの光等）を浴びる」の項目が100%でした。朝の光は、脳に朝を伝える大切な光です。起きたらカーテンを開ける習慣は大事です。

5年生

ノーメディアへのチャレンジが、60%でした。中には、1日もチャレンジできなかった人も。夜のメディアは、大切な睡眠の質へ影響します。ぐっすり眠るためには、メディアとの関わり方を考えましょう。

6年生

目標の時刻に起きることができた人が、60%。6年生は、就寝よりも起床が苦手な人が多いようです。ぐっすり起きるためには、ぐっすり眠ることが大事。ぐっすり眠るためには寝る前の行動が大事。夕ごはん・学習・入浴・メディアの時間がすべて夜の眠りに影響します。