

いきいき



令和3年1月
大野幼稚園・小学校保健だより
第20号

新しい年、新しい学期が始まりました。どんな冬休みを過ごしましたか。冬休みの間にかぜにかかったお友だちもいたようです。これからもマスクの正しい着用や手洗い・うがい・消毒、健康な生活習慣で、風邪やインフルエンザ、新型コロナウイルスを予防していきたいですね。

感染症にかからない強い体を作るためみなさんに覚えてほしい標語があります。「うまくきたえて」という標語です。①がい・②スク・③うきのいれかえ・④そくたしい生活リズム・⑤いりよくをつける・⑥いようバランスのよい食事・⑦あらいをわすれずに！みんなでおぼえよう。「うまくきたえて」！

さて、1月20日は「大寒」で、1年の中で最も寒い時期と言われています。これからは冬本番。冬休みで乱れた生活リズムを切り替えて、寒さに負けない体をつくりましょう。

★1月の保健目標★

☆寒さに負けない体をつくろう。

1月の保健行事

1月12日(火) 発育測定 (幼稚園・1年生・2年生・3年生)

1月13日(水) 発育測定 (4年生・5年生・6年生)

1月21日(木) 学校環境衛生検査(各クラスで照度、二酸化炭素濃度、水質、気温などを測定します。)



ガゼーインフルエンザ

新型コロナ
ウイルス感染症

ウイルスにねられるのはこんな人!



夜ふかし大好き。
睡眠が足りていない

うがい・手洗いは
しない



食べものの
好き嫌が多い

運動は
あまりしない

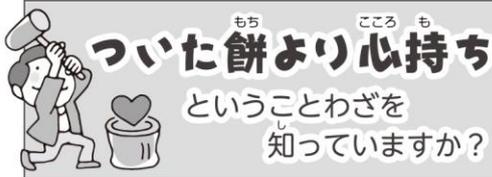


保護者の方へ

いつも保健教育にご協力いただき誠にありがとうございます。1月から家庭での検温と健康観察を継続してよろしくお祈りします。これからの時期は、風邪や胃腸炎も流行してくると予想されます。学校でも、マスクや手洗いの徹底、健康観察、生活リズムチェックなどを通して、児童のみなさんの健康を守る声かけをしていきたいと思ひます。



感謝のきもちをもちましょう



むかし きね うす もち
昔ながらの杵と臼でついたお餅をもらうの
はうれしい、それよりもううれしいのはお餅を
あげようという気づかいた、という意味です。

だれ じぶん ために なに じぶん のこと を き にかけて くれたと
誰かが自分のために何かをしてくれた、自分のことを気にかけてくれたと
想像をふくらませると、よろこびが大きくなるはずですよ。



かんしゃ きもち を もって 1 年 過ぎ せると いい ですね。
「もちろん、いつも持っているよ」という人も「モチベーションは高いんだけど…」という人も。

やっぱり睡眠は大切！！

おうちのかたといっしょにチェックしてみましよう♪

～ゲームやスマホの使いすぎに気をつけよう～

ネット・ゲーム障害のチェックリスト 昨年の保健だよりでも載せていましたが…

正常範囲での使用～生活には影響ない ちょっとした楽しみ～

- ☑勉強、睡眠時間には全く影響がない
- ☑少し長くやっても決めた時間にはやめることができる
- ☑毎日同じ時間にはやらない(やらない日もある)
- ☑注意されたらやめることができる



少し心配なグレーゾーン～ちょっとやりすぎている 習慣になっている～

- ☑学校生活は普通に送れている
- ☑暇なときは勉強よりも優先してやっていることがある
- ☑やめる時間を決めても守れないことがある
- ☑周りの人にやめてと言われる



依存・病気レベル～生活の中心がオンラインゲーム 生活に支障が出る～

- ☑やるべきことがあってもネットやオンラインゲームを優先する
- ☑やめる時間は守れない
- ☑ネットやオンラインゲームができないと機嫌が悪い
- ☑勉強、睡眠時間に影響が出るほどやっている
- ☑学校では遅刻・欠席をすることがある



★参考文献：少年写真新聞社 ネット依存とゲーム障害 樋口進 P18～P19

いかがでしたか。学校で頭痛、腹痛、眠気が強い人の多くは睡眠不足が関係しているようです。しっかりと深い眠りをするためには寝る3時間前には、スマホやゲーム、テレビなどの強い光の刺激は控えた方が良くとされています。また、おうちの方とゲームやスマートフォン・タブレットを使う時間を決めましょう。(例：平日は1時間まで、土日は2時間まで 場所はリビングでだけ など)