

ほけんだより

12月の保健目標

寒さに負けないで元気にすごそう

令和6年11月29日 No. 14

甲田小学校 養護教諭 中村

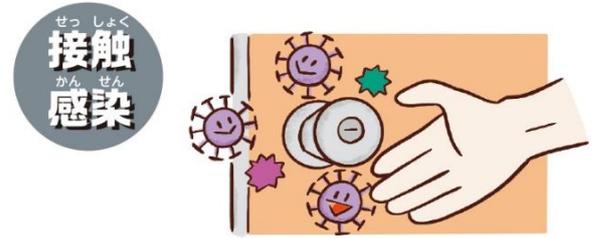
寒さがだんだんと厳しくなってきました。11月28日に青森県がインフルエンザの流行期に入ったと発表されました。引き続き、規則正しい生活やていねいな手洗いなどの感染症の予防を心がけて過ごしましょう。

ウイルスはどこから来るの？

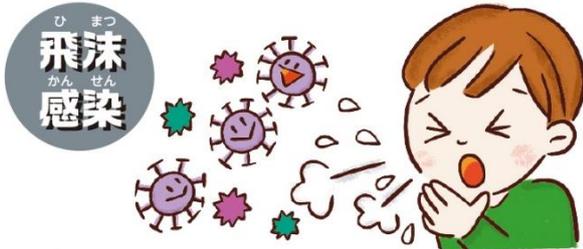
かぜやインフルエンザなどの感染症のウイルスは、おもに次の3つの方法で体に入ってきます。



窓を閉め切った部屋の空気中にはウイルスがたくさん漂っています。その空気を吸い込むと体にウイルスが入ってきます。



ドアノブなどたくさんの人が使う場所についていることが多いです。そこを触った手で口や鼻などを触ると体に入ってきます。



感染した人がせきなどをしたとき、唾と一緒にウイルスが飛び散ります。それを他の人が吸い込むと体に入ってきます。

ウイルスをできるだけ体の中に入れないよう

にするためには、換気と手洗いが大切です。

こまめに石けんで手を洗いましょう。

◇手を洗うタイミングは？

外から帰ったとき	食事の前	トイレのあと	せきやくしゃみのあと

おも
かぜかな？と思ったら…

すいみん
睡眠をとる

ゆっくり休む
ことが一番
です。休むこ
とで、体の
回復力や病原菌と戦う力を高
めることができます。



すいぶんほきゆう
水分補給

脱水状態にな
らないように、
意識して水分
をとりましょう。
冷たいものより
も常温や温かいものがおすす
めです。



えいよう
栄養をとる

細菌やウィ
ルスと戦うた
めには栄養
が大切です。
食欲がないときはおかゆやうど
んなどがおすすめ。ゼリー
などもいいですね。



3
つの首くびってなに？

寒い時に温めると体全体がぽかぽかになる3つの首くびがあります。



「ポケットハンド」を
していませんか

「ポケットハンド」とはポケットに手を入
れること。手が冷たくて暖かいポケットの中
に入れたくなる気持ちもわかります。

でもこの状態じょうたいでいると、自然しぜんと背中せなかが曲が
って姿勢しせいが悪わるくなってしまいます。

もっと気を付けたいのが
転ころんだ時とき。手がポケットに
入はいっていると、とっさに手



を出だせず、歯はが折おれたり、頭あたまをぶついたり、
大けがにつな갑니다。

「ポケットからすぐに出せるよ」と思うか
もしれませんが、人が転ぶまでの時間は約1
秒びよう。でも人が転ぶと思おもってから手てを出だすまで
には3秒もかかって間に合あいません。

寒い時は手袋てぶくろをして、
転倒てんとうに注意ちゆういしましょう。



～すこやか会議を終えて～

こんなことがわかったよ！びっくりしたよ！

- ・(1年)
- ・(1年)
- ・。(2年)
- ・。(2年)
- ・。(3年)
- ・。(3年)
- ・(4年)
- ・。(4年)
- ・。(5年)
- ・。(5年)
- ・。(6年)
- ・。(6年)



これからがんばるぞ！

- ・ねる前は、YouTube を見ません。(1年)
- ・お日様を毎日浴びる。(1年)
- ・ゲームの時間を減らすことをがんばります。(2年)
- ・日中も運動をがんばります。(2年)
- ・いつも10時くらいに寝ているから9時にはふとんに入りたかったです。(3年)
- ・休みの日も学校に行く時と同じ時間に起きるのをがんばります。(3年)
- ・寝る一時間前にゲームやスマホ、YouTube を見ないようにしたい。(4年)
- ・生活リズムを整えて気持ちよく起きることをがんばりたいです。(4年)
- ・タブレットやゲームの時間をしっかり決めて生活リズムを整えたいです。(5年)
- ・ふだんの生活でも、夜更かし、ゲームのやり過ぎに気をつけて生活したいです。(5年)
- ・睡眠不足にならないようにしっかり寝たいです。いつも寝不足のまま学校に行くと体調が悪くなるから、寝る前は強く明るい光を見ないようにしたいです。(6年)
- ・寝る前にゲームやテレビ、DVDなどをみないようにし、ごはんをしっかり食べて規則正しい生活をしていきたいです。(6年)



～7日間チャレンジを終えて～

チャレンジ後の感想

- ・早起したら時間があった。(1年)
- ・二度寝しないようにがんばった。(1年)
- ・とても気持ちがいい一週間だったので、これからも続けたいと思います。(2年)
- ・大変だった。(2年)
- ・10時間睡眠は難しかったけど、早く寝て気持ちいい朝にできました。(3年)
- ・朝、スッキリ起きられました。(3年)
- ・めあてをちゃんと守ることができてよかった。(4年)
- ・寝る前にスマホをさわっているので、今度からはスマホをさわらないでがんばりたい。(4年)
- ・寝る一時間前にスマホをやめられたのでよかった。(5年)
- ・ゲーム等を我慢してめあてを達成できたのでよかった。(5年)
- ・毎日、日中に適度な運動をして、いつもよりしっかりと眠れた気がします。これからも続け



ていきたいです。(6年)

・最初はめあての時間に眠ることができたけど、だんだん寝るのが遅くなってきて、めあてを達成できなかった日が多かったので、ちゃんと早く眠るようにしたいです。(6年)

おうちの方から

- ・寝る前、一時間はゲームをしないことを約束して守ってくれました。スムーズに眠れていいなと思うので、引き続き継続したいと思います。(1年保護者)
- ・今までは就寝時間が遅く、朝の寝起きが悪かったのですが、すこやか会議後、自発的に早めの睡眠を取るようになり、娘なりに何かを学んだのだと嬉しく思います。(1年保護者)
- ・チャレンジを通して、寝る時間までの生活リズムを考えたり、眠ることの大切さに気付いたり、色々意識的に過ごさせていました。(2年保護者)
- ・早く寝なさいとはいうものの、なぜ早く寝ないといけないのか、きちんと説明してあげられていなかったため、今回その理由を親子で共有することができました。(2年保護者)
- ・いつも9時頃にはぐっすり寝ていますが、朝の寝起きが悪いので困っています。日中はゲーム等ばかりではなく、体を動かす遊びをしてほしいと思います。(3年保護者)
- ・自分でめあてを決めたのに、日々意識し続けるのは難しかったです。私も声をかけながら、なんとかチャレンジをやり終えた感じでした。どうしたら自分で気付き、実行できるようになるか。寝る直前までのゲームやタブレットも、良質な睡眠の妨げになる事など、もう一度しっかり確認し、自宅でもルールを作って意識させたいです。(3年保護者)
- ・すこやか会議で学んだことは理解しつつも実行に移すことが難しいようです。平日は努力してはいるものの、休日前になると気持ちがゆるみ、テレビやゲーム等の誘惑に負けてしまうようです。(4年保護者)
- ・朝、スッキリ目覚める為に、夜はしっかり寝てほしいです。自分で決めた時間やルールを守ったら、夜もぐっすり眠れると思います。やろう！という強い気持ちをもってほしいです。(4年保護者)
- ・ベッドに入ったらスマホはやめさせて、時間にきちんと眠れるように家でも伝えていきたいと思います。(5年保護者)
- ・我が家でも睡眠は大事にしています。大谷翔平選手も睡眠は大事だと話していたので、家族の会話でも話題にあがったりしていました。私自身も睡眠の質が翌日の仕事に影響することもあるので、睡眠の大切さを子供にも伝えていきたいです。(5年保護者)
- ・夏休み明け、なかなか夜に寝付けない日が多く、朝も目覚めが悪いです。毎日の生活や健康面に影響しないように、どうしたら改善できるのか、改めて子供たちと話し合うきっかけになりました。(6年保護者)
- ・9時になったら寝るという約束をしていますが、ゲームや何やらでダラダラと引き延ばし、怒られてやっと布団に行くという毎日です。日中、もっと体を動かす遊びをしてほしいと思います。(6年保護者)

今回のすこやか会議をとおして、睡眠の大切さを学び、おうちの方からの励ましのおかげで子どもたちはめあてに向かってがんばることができました。ご家庭でも親子で話し合う機会をもっといただいたり、声掛けいただいたり、ご協力いただきありがとうございました。健康に過ごすために大切な睡眠について、学校でも引き続き指導していきます。今後ともご家庭でのご協力をお願いいたします。

