

保健だより12月

三本松小学校保健室

平成23年12月



12月保健目標 冬の病気を予防しよう。

朝夕の冷え込みとともに、校庭のけや木やもみじの紅葉も鮮やかになりました。今年は、インフルエンザの流行もなく、毎日子供たちは、元気に登校しています。しかし、これからが、季節性のインフルエンザやかぜが流行する季節になります。朝の健康観察をしっかりと送り出してください。

食欲の秋、9月からどれくらい増えたかな？

保健行事

12月2日・・・身体測定1・2年

12月7日・・・視力検査1・2年

12月5日・・・身体測定3・4年

12月8日・・・視力検査3・4年

12月6日・・・身体測定5・6年

12月9日・・・視力検査5・6年

インフルエンザの予防に努めていますか？

- ・外から帰ったら、てあらい・うがいをする。
- ・咳など症状がある場合はマスクを使用する。
- ・不要な外出は避ける。
- ・こまめに換気する。
- ・「咳エチケット」を守る。・人に咳やくしゃみをかけない。

(つばについて1～2mウイルスが飛沫するため)

寒くなって、部屋を閉め切るようになると、ますます感染しやすくなります。また部屋が乾燥するとウイルスが活発になるので、加湿器が必要です。

★症状が現れたら？

★突然の高熱、咳、頭痛などの症状がみられ、インフルエンザが疑われるときは、まず、かかりつけ医に電話して、受診時間や受診方法などを確認し、マスクをして受診しましょう。

★2009年に流行した新型インフルエンザは、今年の4月から季節性のインフルエンザとして取り扱うことになりましたが、感染による重症化等のリスクは変わるものではありません。引き続き感染予防に努めましょう。

食事でインフルエンザを予防しよう。

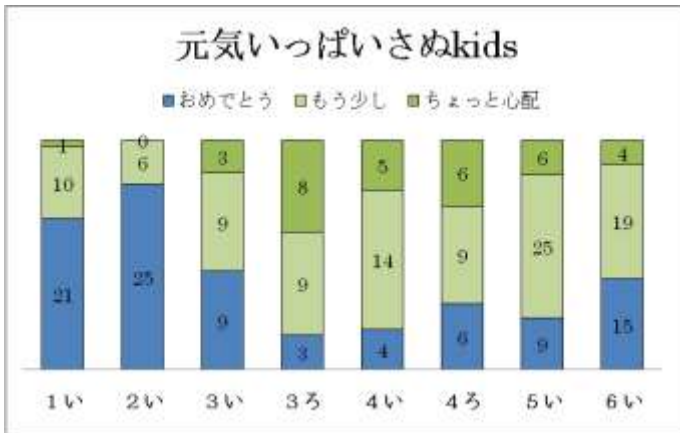
朝食の様子を見ていると、バランスよくしっかり食べている子は抵抗力があるように思います。まず食事をしっかりと摂り、ウイルスに打ち勝つ体を作りましょう。



元気いっぱいさぬ kids チャレンジはどうでしたか？

今も続けて
いますか？

11月10日～11月16日の一週間せいかつしらの結果です。
チャレンジの判定結果は？



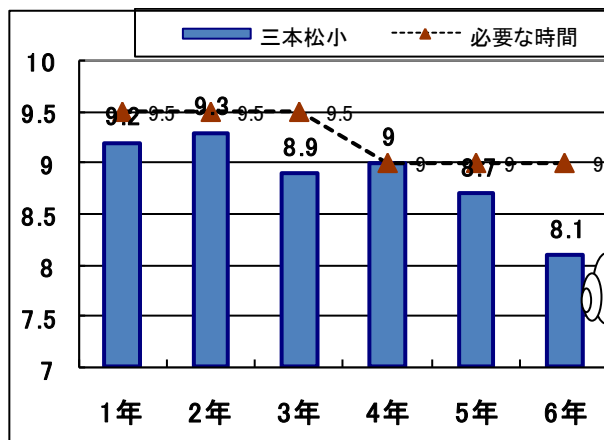
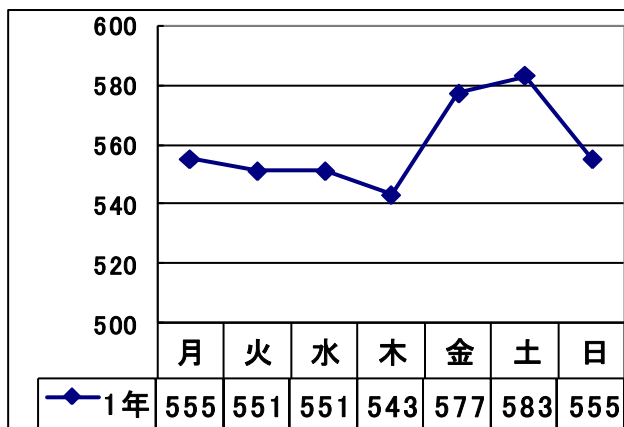
3～6年生 120点以上、1・2年生 20点以上の「おめでとう」の人には香川県から賞状が届きます！

判定結果は、「おめでとう」の児童は全校で92人（41%）、「もう少し」は101人（45%）、「ちょっと心配な人」は33人（14%）でした。低学年は、80%近くが達成できていましたが、3・4年生になると、とたんに寝る時刻が遅くなり、生活リズムの崩れる児童が増えています。スポーツ少年団等の時間と両立できるように、計画を立てて、夜の時間を過ごしましょう。

子どもの成長に必要な睡眠時間はどのくらい？

お子さんは何時間ぐらいの睡眠をとっていますか？ 成長に必要な望ましい睡眠時間は下記のとおりです。
 幼児で・・・約10～12時間 小学生で・・・約9～10時間 中学生で・・・8時間程度

人間の脳は夜になると「松果腺」というところから「メラトニン」というホルモンを分泌します。これが眠気のみなもとです。ところが！ 人間は太古から夜は眠って昼間に活動してきたためでしょうか、人は光るものを見ているあいだ、脳から「メラトニン」が分泌されません。とくに良くないのが、単に明るいだけでなく「光を見つめること」。テレビ、ゲーム、ケータイのメール、すべてこれに入ります。液晶は画面の向こうに蛍光灯のような光源が入っています。これら、光るものをじっと見つめることは、規則正しく、効率的な睡眠を妨げるといわれています。★1年生一週間のすいみん時間の平均 ★ 平日5日間の睡眠時間の平均です。（三本松小の調査）



急に減少！
無駄な時間はないかな？

1年生は平日も平均9時間（540分）以上睡眠がとれていました。しかし、金・土の夜は遅く寝ても、翌朝ゆっくり起きるため、たっぷり睡眠時間はとれたという児童が多くいました。この傾向は6年生になるほど、強くなっています。しかし、休日に朝寝坊をする児童は、月曜日の朝、すっきり起きられないというデータがあります。1週間を通して同じ時刻に寝ることが朝の目覚めには大切です。