



R 7 . 1 . 1 7

保健室

1月保健目標
規則正しい生活をしよう

お子様とご覧ください。

今年もよろしくお願いします。3学期がスタートしました。冬休みは元気に過ごすことができましたか。

3学期2週目が終わろうとしています。冬休みモードの生活から学校モードの生活に切り替えることはできていますか。

★感染症情報★

全国各地でインフルエンザ患者が急増しています。市内の小中学校でも、インフルエンザが流行し始めています。

感染症の専門家で国立病院機構三重病院の谷口清州院長によると、「インフルエンザは急速に広がって、ピークも非常に高い状態。いま流行しているA型の株は、コロナの3年間ぐらいほとんど流行が無く、感染を防ぐ抗体を持っている人の割合がぐっと下がっていたので非常に大きな流行になった。1月や2月ごろにかけて下がってくると思うが、このあとB型が出てくると流行としては3月末ごろまで続くことが考えられるので、気を緩めることはできない」と指摘していました。

- ・ 感染経路 飛沫感染とエアロゾル、手や指の接触で感染
- ・ 感染対策 手洗いと換気、マスク着用、ワクチン接種



学校でも、場合によってはマスク着用を促すことがあるかと思います。子どもたちにマスクを持たせていただきますようお願いします。また、手洗いと換気の指導も引き続きしていきますのでご家庭でもよろしくお願いします。

保護者のみなさま、大変お忙しい中生活習慣カレンダーへのご協力ありがとうございました！

★冬休み生活習慣カレンダー ふいかえり紹介★

「今年は、はやく寝ることができ、メディア時間も守れました。(4年)」

「学習時間が前よりも伸びたので良かったです。(5年)」

～保護者～

「休みでも生活リズムがくずれず、宿題も計画的にできていて本当に“出来杉くん”でした！はみがきをせめて1日2回はしてほしいかな？」

「体調を崩すことなく過ごせました。冬休み後半は、1日の時間を考え、早く済ませられる用事を先に終わらせようとしていました。」

「映像に触れる機会はすごく多いが、本など文章から自分でイメージを映像化する力をつけてほしい。」

「メディア時間のうち、30分でも読書時間にしたらどうでしょう？」

「今回は特に、メディア時間を減らして、読書時間が増えて大成功でしたね！」

年末、体調を崩している人が多かったようです…。

「読書」をもっとしてほしいという保護者の声が大変多かったです！

「メディアとのつきあい方」について



1人1台端末の導入により、子供たちにとってクラウドを活用した学習活動が日常化しつつあります。また、ご家庭においても、様々なメディアを通して学習したり仲間との交流を楽しんだりするなど、子どもたちの生活にとってインターネットに接続されたメディアは、もはや欠かすことができない存在となっています。しかし、毎日の長時間のメディア使用が子どもたちの心や身体にもたらす影響を知った上で、メディアとのつきあい方を考えていく必要があります。

そこで、身体測定後に「メディアとのつきあい方」について話をしました。

《内容》

- ・ネット依存
- ・脳への影響
- ・身体への影響（体力低下・学力低下・視力低下）
- ・ブルーライトと睡眠の関係
- ・心への影響

依存度チェックや目を休めるトレーニングを実施しました！

ぜひ、子どもたちから聞いてみてください。

**すでに実践しているご家庭もあるようです。
しっかりと家族会議をして、ルールを決めて
使用するようにしてください！！**

《メディアとのつきあい方 具体例》

- ・メディア時間1日2時間以内を守る。 ・ゲームやネットを使うときには、タイマーをかける。
- ・自分の部屋にゲームやスマホは持って行かない。 ・ねる1時間前には、メディア使用をやめる！
- ・30分ごとに遠くを見て目を休める。目のトレーニングを30分ごとに行う。

学校保健関係行事について



1月 23日(木) 学校保健委員会 6校時

28日(火) 錦中学校 林先生による 巡回栄養指導(5年生)

30日(木) 学校歯科医 谷本先生による かむカムチェック (全学年)

2月 27日(木) スクールカウンセラー 来校日

3月 11日(火) スクールカウンセラー 来校日

**4名の保護者から参加申込がありました！！(1.16現在)
※切りは20日(月)までです！**

第3回 学校保健委員会について

1月23日(木) 14:20~15:05に予定しています。先週、ご案内と保健委員の児童が作ったパンフレットをお配りしました。健康や自分の身体と向き合う時間にしたいと思っています。司会進行も全て保健委員の児童が行います。ぜひ、ご参加ください！ご参加される場合には、事前に参加申込用紙の提出をお願いします。また、動きやすい格好、防寒着、なわとび（あれば）をご持参ください。

かむカムチェックの参加の有無について

1月30日(木) 実施予定のかむカムチェックは、全学年で実施する予定です。

2種のガムを、一定の回数そしゃくし、ガムの混じり合い具合から「そしゃく力」を評価します。

ただし、「現在、矯正装置が入っている」方は、ガムチェックは控えた方が良くとされています。ガムチェック参加の有無については、主治医に相談されてください。かむカムチェックを希望されない方は、連絡帳等で担任までお知らせください。（「歯の治療中」などで心配な方についても同様です。）

