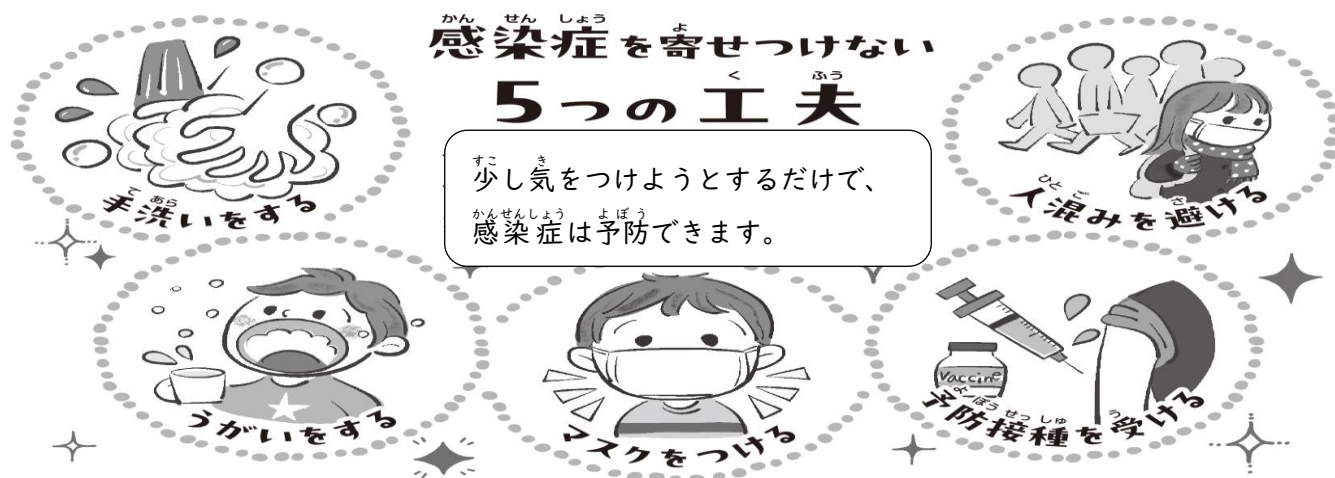


インフルエンザ警報発令中

インフルエンザが流行していますが、本校では比較的落ち着いた状況です。しかし、健康観察をみると鼻水・咳がでると訴える人が多く出てきました。今後もインフルエンザの感染症予防対策はしっかりと行っていきたいと思います。



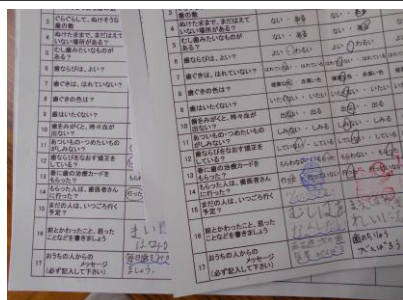
換気しよう！！

健康委員会の活動として 各教室・音楽室・職員室・保健室にCO2モニターをおきます。休み時間ごとに窓を開けるよう呼びかけます。

*この装置は空気中のCO2濃度をはかり、空気を入れかえるタイミングを教えてください。

歯のチェックカード、ありがとうございました。

11月の歯科検診前に実施しましたね。



★歯のチェックをして、むし歯を発見した人や歯の汚れを発見した人もいました。しっかり歯のチェックができていましたね。

★11月の歯科検診では、歯科医さんより、「よくみがけている人が多いですね。」との言葉をいただきました。これからもていねいに歯をみがいていきましょう。

★治療が必要な人には、お知らせ用紙を渡しましたので早めに治療に行きましょう。

★健康委員会で行ってた給食後の歯みがき調べは、今後も時々行う予定です。食べた後の歯みがきは忘れないようにしましょう。

目のためによい生活を送ろう

目のけんこうカード

1 外でうんどうしよう

2 はやね はやおき しよう

3 よいしせいをとうろ

4 ねる前のゲームはやめよう

.....

11月に2回目の視力検査をしました。視力検査の結果を4月と比べると、視力の値がどの学年も落ちていました。特に2~4年生に目立ちました。日頃の自分の生活をふり返ってもらうために、目のカードを渡し取りくんでもらいました。カードに、1 外でうんどうしよう との項目がありました。寒い季節ですが、天気の良い日は、外に出てみましょう。

冬こそ日光を浴びよう！

私たちが「安心する」「楽しい」と感じる時、幸せホルモンのセロトニンが働いています。

このセロトニンは、睡眠のリズムを整えるメラトニンのもとにもなる、とても大切なもの。

冬は幸せホルモンが減る？！

冬になると気分が沈みがちになったり、眠りすぎてしまったことはありませんか？ セロトニンは日光を浴びると分泌が促されるので、日照時間が短くなる冬は十分に分泌されず、睡眠や感情のコントロールが上手いかなくなることもあるのです。



冬も幸せホルモンを出すコツ

1日30分を目安に日光を意識的に浴びるようにしましょう。メラトニンが分泌されるまでには14~16時間ほどかかるので、睡眠の質を上げるには午前中に浴びるのがオススメです。



みなさんががんばったこと。(一部抜粋)

- ◎ゲームの時間を30分で終わるようにがんばった。寝る前はやめた。
- ◎早寝早起きをするようにした。
- ◎外で運動をするように心がけた。
- ◎背中がまるくなっていないか気をつけるようにした。

保護者の方から(一部抜粋)

- ◎姿勢を気にするようになったのでよかった。これからはそれに画面との距離もプラスで考えよう。
- ◎体を動かす習慣を身につけてほしい。
- ◎カードがあったので、ゲームをする時間を守ってくれた。

1月 学校保健委員会を行います。

保護者の方もぜひお越しください。

日時 令和8年 1月16日(金)

午前 10:20~

場所 体育館

★学校保健委員会とは、みんなが学校で元気に・安全に過ごせるようにするために、考えていく会のことです。

講師

鯖江 NPO 法人みるみえる 副代表 高橋有希子先生

テーマは・・・

未来のために！！目としせいのひみつ

★昨年は姿勢について考えてもらいました。今年は目と姿勢の関係について考えてもらおうと思います。

健康委員会の人々が、みなさんにわかりやすく、テーマについて考えてもらおうと計画し、準備しているところです。