

ほげんだよ11月

鷹巣幼小学校保健室 令和3年11月2日

だんだんと日が短くなって、近づく冬を感じますね。みなさんは、冬の準備は進んでいますか？
 かせやインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症にならずに冬をこせるよう、今まで以上にうがい・
 手あらいをして予防につとめましょう。

10月はミニ体育大会に修学旅行と多くの行事がありました。みんなで協力して取り組むことは
 思った以上に大変なことです。それを乗り越えたみなさんは、大きく成長したに違いありません。
 これからもぜひ、成長した力をみせてください。

☆11月の保健行事予定

発達測定

- 2日(火) 6年生 22日(月) 5年生
- 8日(月) 2年生 24日(水) 4年生
- 9日(火) 1年生 25日(木) 3年生
- 12日(金) ようちえん

11月は、発達測定(体重)、2回目の
 視力検査を行います。つめを短く切っ
 ておきましょう。



☆2回目の歯科検診を行いました

1年生と4年生は、2回目の歯科検診を行いました。4月の結果と比べてみました。

1年生	4月	10月
むし歯	0人	0人
治療した人		

4年生	4月	10月
むし歯	3人	1人
治療した人	1人	



1年生は4月、10月の2回の検査でむし歯の人が0人でした！！とても素晴らしいです。4年生
 もむし歯の人が少なかったです。この調子で歯みがきを続けていきましょう。学校での歯みがきは、
 感染症予防のため見送っていますが、その分、お家で丁寧に歯みがきをしてくださいね。

☆小中学校保健委員会がありました



10月5日に小中学校保健委員会がありました。今回は、来年中学生になる6年生が中学生と
 一緒に参加しました。テーマは、「学校生活が楽しくなる睡眠の話」です。福井医療大学保健医療学部
 看護学科の藤本ひとみ先生をゲストにお呼びし、睡眠に関する知識や、テクニックを教えてくださいま
 した。

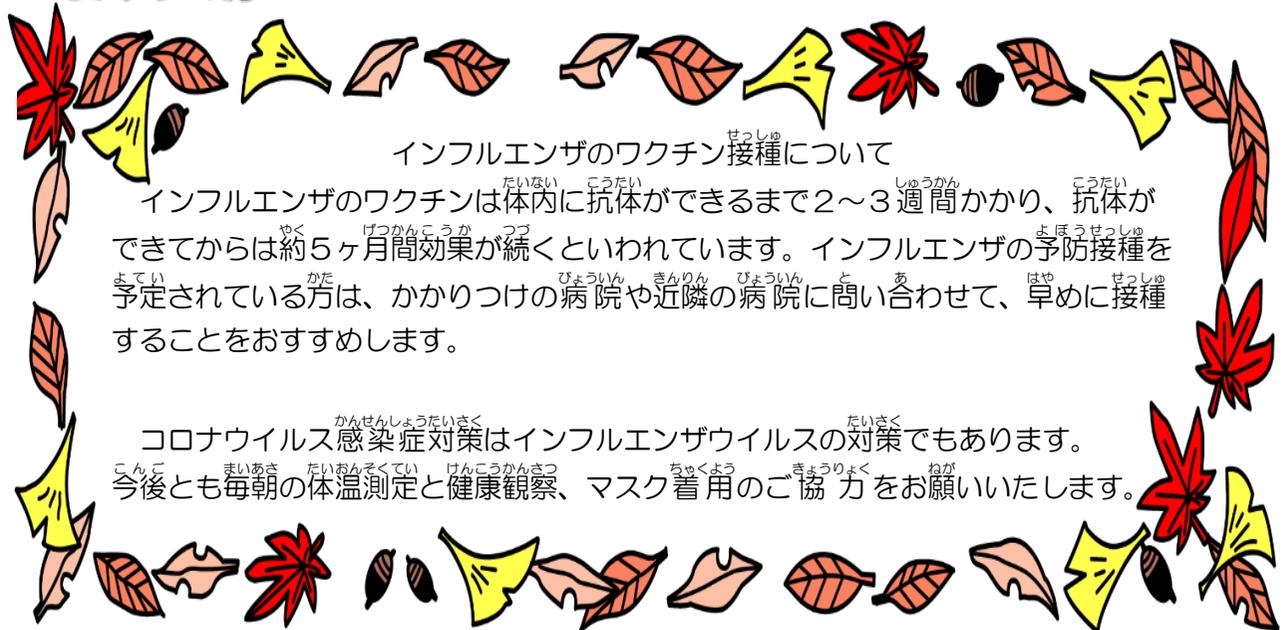


～藤本先生のご講話より～
 頭の中には、「海馬」という記憶する場所が
 あります。海馬はみなさんにとって、頭の
 中にある「子馬」と考えてください。海馬
 (子馬)を育てるためには、十分な睡眠、
 朝食、運動が大切です。小学校高学年は、
 8時間は寝ましょう。

～「能力テスト」にチャレンジ～
 ペンをはなした時にキャッチできるか
 どうかをみます。睡眠時間が不足してい
 ると(5時間未満)と、反射神経がうま
 く働かず、キャッチできないそうです。



☆おうちの方へ



インフルエンザのワクチン接種について

インフルエンザのワクチンは体内に抗体ができるまで2～3週間かかり、抗体が
 できてからは約5ヶ月間効果が続くといわれています。インフルエンザの予防接種を
 予定されている方は、かかりつけの病院や近隣の病院に問い合わせ、早めに接種
 することをおすすめします。

コロナウイルス感染症対策はインフルエンザウイルスの対策でもあります。
 今後とも毎朝の体温測定と健康観察、マスク着用のご協力をお願いいたします。

ほけんだより11月

鷹巣中学校保健室 令和3年11月2日

風が冷たくなってきました。本格的な冬はもうすぐそこです。風邪やインフルエンザが流行しはじめる季節でもあります。インフルエンザ対策も加えて、今まで以上に手洗い・うがいをして冬に備えましょう。

10月は新人戦、ミニ体育祭がありました。短い時間の中、練習して、一人一人が精一杯大会や行事にのぞんでいる姿がみられました。これからの冬、体力をつけて、そして精神力もアップして、さらなる活躍を期待しています。



☆小中学校保健員会がありました

10月5日に小中学校保健委員会がありました。今回は、来年中学生になる6年生と一緒に参加しました。テーマは、「学校生活が楽しくなる睡眠の話」です。福井医療大学保健医療学部看護学科の藤本ひとみ先生をゲストにお呼びし、睡眠に関する知識や、テクニックを教えてくださいました。

①保健体育委員会の発表 ～鷹巣中の現状について～



午前の授業中に眠くて仕方ないことがありますか？



45%が午前中にすでに眠気を感じている！！

東洋羽毛株式会社のご協力をいただき、鷹巣中の睡眠の調査結果などを発表しました。

〈結果〉

- 学校のある日は、80%の人が23時までに寝ている。
- 午前中から眠気を感じている。(二人に一人)
- 寝る直前までメディア機器を利用している。(二人に一人)

②藤本ひとみ先生のご講話



頭の中には、「海馬」という記憶する場所があります。海馬はみなさんにとって、頭の中にある「子馬」だと考えてください。海馬(子馬)を育てるためには、十分な睡眠、朝食、運動が大切です。成長ホルモンを出すためにも、6～8時間は寝ましょう。

③みんなの感想

- ・寝る前にメディア機器を利用すると睡眠の質が低下することがわかりました。(中1)
- ・睡眠は成長ホルモンを出すために必要だと思いました。運動や食事でも成長ホルモンは出るので、バランスの良い食生活も継続したいです。(中2)
- ・睡眠が病気にまで関わっていることには驚きました。成長ホルモンが出る時間には寝ないといけな
いと思いました。宿題を早く終わらせるようにがんばりたいです。(中3)
- ・6時間以上の睡眠を取ることを心がけていたので、これからもこの生活を続けます。(中3)

☆がんばりました！「たかす眠育ウィーク」

10月5日の夕方から、20日の朝まで睡眠生活を整えるために、眠育カードをつくり、毎日の睡眠の様子について記録しました。自分にあった自己目標を立て、それを達成しようとがんばりました。

みんなの自己目標

- ・寝る1時間前からは、テレビ、スマホ、ゲームをしない。(ブルーライトを避ける)
- ・8時間寝る(22時30分には寝る)、7時間以上寝る。(23時までには寝る)
- ・寝る部屋を暗くして寝る。

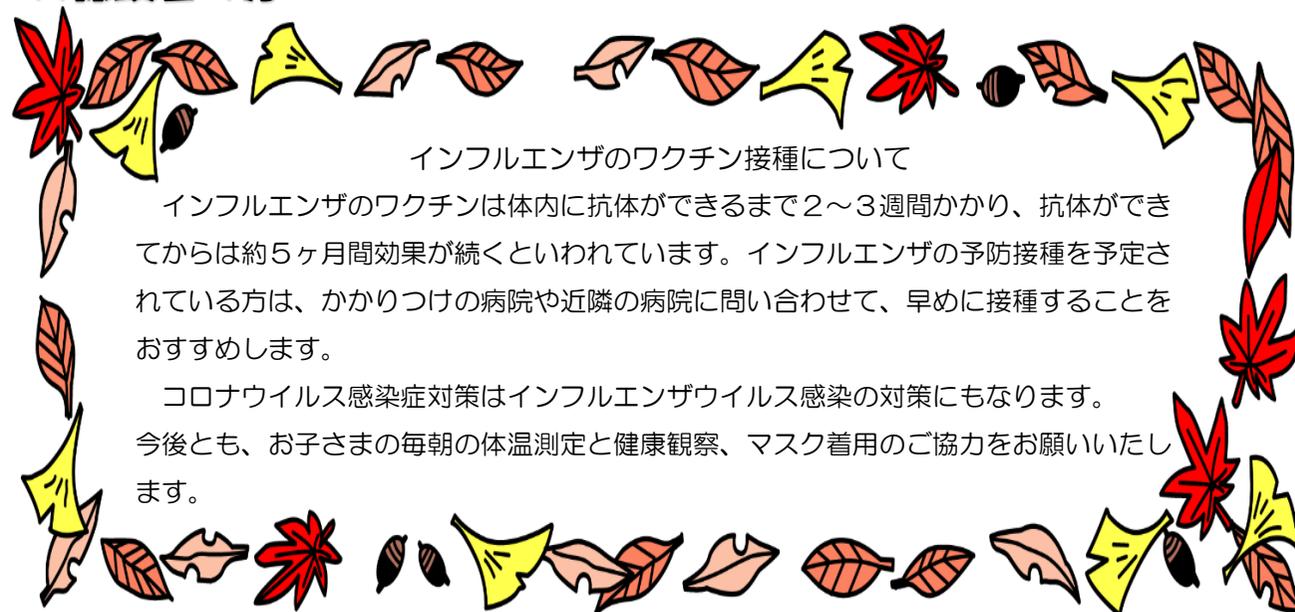


みんなの感想

- ・今までは23時～24時に寝ていたけど寝る時間がのびたのでよかったです。(中1)
- ・寝る時間は23時が多かったので、次は22時30分に寝られるようにしたいです。(中2)
- ・毎日、寝る時間と起きる時間を一定に保っているの、これからも続けていこうと思いました。(中3)

良質な睡眠は毎日の心身の健康に直結します。これからも、目標を意識して過ごしていきましょう。

☆保護者の方へ



インフルエンザのワクチン接種について

インフルエンザのワクチンは体内に抗体ができるまで2～3週間かかり、抗体ができからは約5ヶ月間効果が続くといわれています。インフルエンザの予防接種を予定されている方は、かかりつけの病院や近隣の病院に問い合わせ、早めに接種することをおすすめします。

コロナウイルス感染症対策はインフルエンザウイルス感染の対策にもなります。今後とも、お子さまの毎朝の体温測定と健康観察、マスク着用のご協力をお願いいたします。