

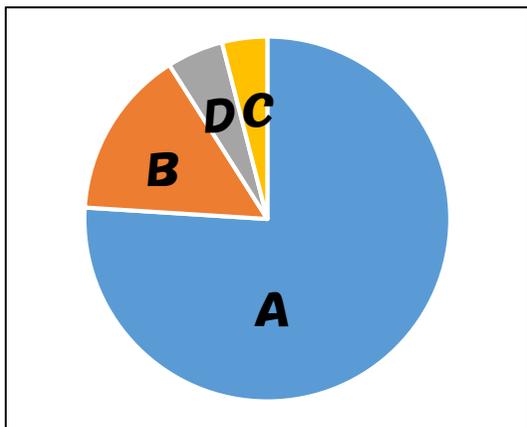
ほけんだより12月

鷹巣幼小学校保健室 令和3年12月15日

いよいよみなさんが楽しみにしている冬休みですね。年越し、お正月と楽しい行事がつつきますね。でも夜ふかしや食べすぎは体調をくずす原因になってしまうかもしれません。かぜをひいてつらい冬休みだった・・・なんてことにならないように、生活リズムをくずさず元気にすごしましょう。

★発育測定・視力検査(2回目)をしました

11月の発育測定は体重を測りました。また、2回目の視力検査も行いました。皆さんの結果は、成長の記録にのっています。ぜひ、自分でも確認してくださいね。



【結果】

A (1.0以上)	: 76%
B (0.7~1.0未満)	: 15%
C (0.3~0.7未満)	: 5%
D (0.3未満)	: 4%

視力は一度下がると回復が難しいです。今の状態を保てるように、正しい姿勢やメディアとの付き合い方などを見直しましょう。

★おうちの方へ

①成長の記録について

身体計測の結果と、視力検査の結果をぜひ確認してください。12月の欄に保護者の方のサインをお願いします。

ファイルの中に成長の記録を入れて、12月23日までに提出してください。

②歯科追加検診・歯科検診結果について

1・4年生には11月に実施いたしました歯科追加検診の結果を配布しました。また、4月に実施いたしました健康診断の結果、歯科検診未受診のお子様には「受診のおすすめ」を配付しました。お子様が快適に学校生活を送れるように、ぜひくわしい検査をお願いいたします。



受診が終わりましたら、「健康診断結果のお知らせ」「精密検診のお知らせ」を学校までご提出ください。

★保健室からのお知らせ

①冬休み中の取り組み



健康カードを用意しました！

冬休み中も普段の学校生活と同じように健康観察、体温測定を続けましょう。そして、夏休みにきそく正しい生活ができなかった人は、特に気をつけてみましょう。

1月11日の登校日の健康観察は、ランドセルについている健康観察ポーチの用紙に記入して、登校してください。

1月11日に提出してください。

②冬休み中にケガや病気になったら・・・

もし、冬休み中にケガや病気になったら、学校に連絡をお願いします。ケガ・病気はしないのが一番！自分でできる対策はしっかり行い、おうちの人とのルールを守って遊びにいきましょう。

鷹巣小 電話番号：0776-86-1114 時間：8:00~16:30

※29日から3日までは休日となります。この期間の出来事は、R4年1月4日以降に連絡をお願いします。

③感染症対策について

コロナ禍での2回目の冬休みになりました。福井県の感染状況は落ち着いていますが、これから年越しに向けて多くの人の交流が予想されます。新型コロナウイルス感染症だけでなく、インフルエンザウイルス感染症にも注意してすごしましょう。



・お話はマスクで

特に気をつけてほしいのは、食事の時です。外食や親戚の集まり等で、ついついマスク無しで話す・・・ことがないようにしましょう。



・こまめな手洗い

外出から帰ってきた時や、食事の前には必ず手あらいをしましょう。

石けんが備え付けられていない場合は、手指消毒を行うようにしましょう。



・空気の入れかえを忘れずに

寒い日が増え、窓を開けることに消極的になりがちです。

30分に1回はきれいな空気を取り入れるように気をつけましょう。



鷹巣中学校保健室 令和3年12月15日

今年の冬至は12月22日です。1年で一番昼間が短い冬至は、こよみ(旧暦)では冬のまん中といわれています。しかし、実際には冬の寒さはここからが本番。クリスマスやお正月をワクワクして待っている人も、受験勉強ががんばりどころの人も、早寝・早起き・朝ごはんを体調を整えましょう。

★保健室からのお知らせ

①冬休み中の病気・ケガについて

もし、冬休み中にケガや病気になったら、学校に連絡をお願いします。ケガ・病気はしないことが一番！自分でできる対策を十分に行いましょう。

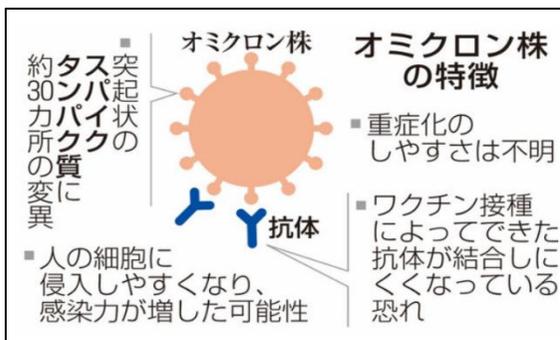
電話番号：0776-86-1114 平日 時間：8:00~16:30

※29日から3日までは休日となります。この期間の出来事は、R4年1月4日以降に連絡をお願いします。

②感染症対策について

コロナ禍での2回目の冬休みになりました。福井県の感染状況は落ち着いていますが、これから年越しに向けて多くの人の交流が予想されます。新型コロナウイルス感染症だけでなく、インフルエンザウイルス感染症にも気をつけましょう。

●「オミクロン株」について知りましょう



WHO(世界保健機関)は、5番目の「懸念される変異株」にオミクロン株を指定しました。

また、日本国立感染症研究所によると強い感染力を持つ恐れがあるとの懸念もあります。重症化しやすいかどうかも含めて特性はまだ十分明らかではないですが、気を引き締め直して鷹巣中全員で今まで通り、マスク着用、手洗いをしていきましょう。

【参考】福井新聞(2021/11/29)

●冬休みもできる予防を徹底しましょう!

・毎日体温を測定し、記録しましょう

部活動や学習会がある日は、担任や顧問の先生に健康観察表を見せましょう。

・換気を忘れずにしよう

寒い日が増えて、窓を開けることに消極的になりがちです。

30分に1回は換気を行うように意識しましょう。



③健康診断の結果について

未受診の人には、10月に受診の再通知を渡しました。再検査や治療のお知らせをもらったけれど、まだ病院に行っていない人は、この冬休みがラストチャンスです！病院で一度診てもらってください。特に、3年生は、万全の体制で受験を迎えられるように、虫歯や視力など今のうちに治療を済ませておきましょう。

受診が終わりでしたら、以前お渡しした「受診のおすすめ」のプリントを学校までご提出ください。

④メディア利用時間について

寒い日が続く、家で過ごすことが増え、ついついネットやゲーム、テレビの時間が長くなってしまい、気づいたらもうこんな時間・・・ということがないように、自己管理をして気をつけましょう。冬休み明けに急に生活リズムを戻すのは、とても大変です。体調不良にならないように、できるだけ学校の時間と同じように過ごし、規則正しい生活を心がけましょう！



タカスマートルールを守りましょう。

ネット、ゲーム、テレビ以外の普段できなかったことにチャレンジしましょう。お手伝いや読書、部屋の片付け・・・など、夏休みできなかった人は、再チャレンジ！有意義な冬休みにしましょう。

★睡眠に関するQ&Aコーナー

学校保健委員会終了後に、講師の藤本ひとみ先生へ質問が集まりました。その質問に対する回答をいただきました。これから、毎月紹介していきます！

Q1 早く起きるためにはどうしたらいいですか？

ぐっすり眠るテクニックを試してみてください。また、起きる時間を意識すること、目覚まし時計を使う、家族に声をかけてもらうなどもいいでしょう。

【ぐっすり眠るテクニック】

①スマホ・テレビなどのブルーライトは、寝る1時間前から避ける。

②部屋の温度は18~25℃が最適。

③寝る3時間前までにご飯を食べる。(23時に寝る場合は、20時までになります)

納豆、レタス、タマネギは眠りをさそう食品。ぜひ、食べてみましょう。

④お風呂はぬるめにしましょう。

⑤寝る部屋を暗くしましょう。(こわい人は豆電球や暗めの光にするのもよいでしょう)

⑥まくらは首とのすき間がないものがオススメです！

