



12月 ほけんだより

12月8日

保健室 野田

いよいよ今年も残りわずかとなりました。持久走大会と親子もちつきを無事に終え、最近子どもたちも満足そうな表情をしています。

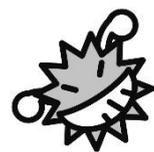
ここ最近、朝の健康観察で、体の不調を訴える児童が日々増えております。人吉球磨でも、インフルエンザや感染性胃腸炎が発生しているようです。不要不急の外出を控える、手洗いうがいを徹底させる等、感染を予防していただきますよう、よろしくお願ひします。



インフルエンザの予防をしよう

冬に流行することの多いインフルエンザ。しかし、予防接種を受ける、生活習慣を見直す、などの方法でインフルエンザは予防することができます。ご存じの方も多いかもしれませんが、今一度、インフルエンザの予防法について確認をおきましょう。

- ① 不要不急の外出を控える（特に、人混みに行くのは避けましょう）
- ② 手洗いうがいを徹底する（外からの帰宅時、食事前、トイレの後）
※感染性胃腸炎などの予防にも大変重要です！
- ③ 部屋の空気を入れかえる（1時間に1度は換気を）
- ④ 部屋の湿度を上げておく（乾燥は大敵です！）
- ⑤ そして何より、体の抵抗力を高めておきましょう。
★休養をしっかりとる ★バランスよく栄養をとる
★運動し体力をつける



インフルエンザにかかると、約1週間学校に行くことができなくなってしまう。予防対策をよろしくお願ひします。

冬のけんこうチェック

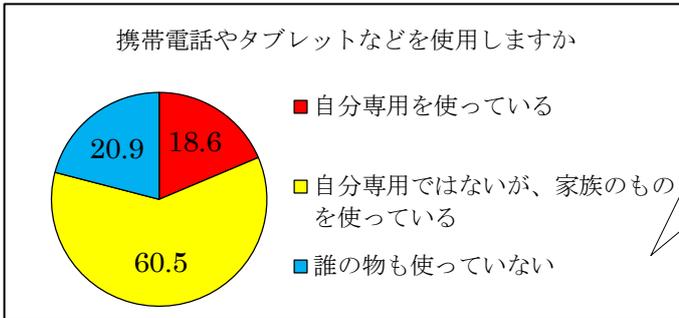
<input type="checkbox"/> 手洗いうがいをしている	<input type="checkbox"/> 寒くても、からだを動かしている
<input type="checkbox"/> はやねはやおきをしている	<input type="checkbox"/> こまめに部屋の空気を入れかえている
<input type="checkbox"/> すき・きらいなく、なんでも食べている	<input type="checkbox"/> 下着をつけている
<input type="checkbox"/> お風呂であたたまり、せいけつにしている	<input type="checkbox"/> カゼなどにかからないうづさない方法を知っている



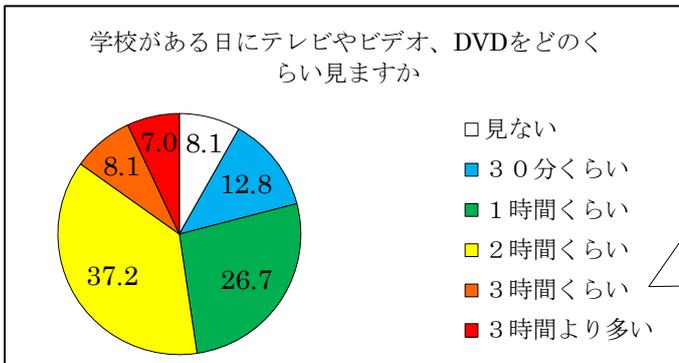
生活アンケートの結果をお知らせします

9月末、岩野小学校全児童を対象に、生活アンケートを実施いたしました。生活アンケートの結果から、本校の課題がみえてきましたので、保健だよりにて少しずつ紹介していきたいと思います。今回は、テレビやインターネット、携帯電話などのメディアに関するアンケート結果を紹介します。

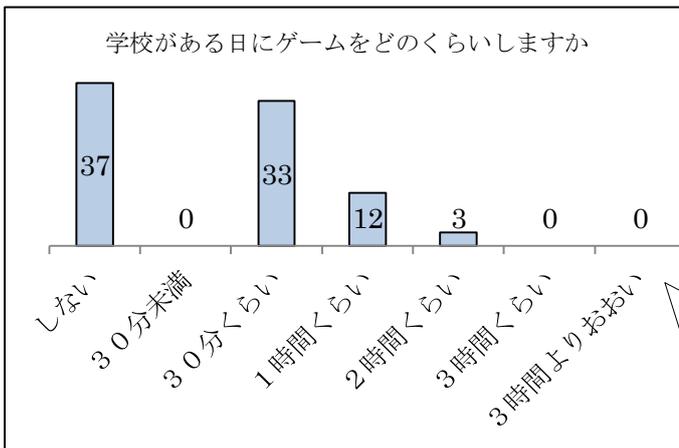
【メディアに関する本校の現状】



「携帯電話やタブレットなどを使用しますか」の項目では、およそ79.1%の児童が携帯電話やタブレットを使用できる環境にあることがわかりました。これらは、インターネットに接続すれば、様々な情報を収集できる、便利な機械です。しかし、一歩間違えば、過激な写真や動画を目にしたり、犯罪に巻き込まれかねない危険なものもあります。ご家庭での使い方のルールを、今一度確認していただければと思います。



「学校がある日にテレビやビデオ、DVDをどのくらい見ますか」の項目では、半数以上の児童が、平日に2時間以上テレビやビデオ、DVDを見ていることがわかりました。先日提出いただいた、生活習慣チェックカードによると、「テレビを見ないと、することがない」といった児童の意見がありました。一方、家の手伝い、宿題、家族で本を読んだ、オセロや将棋をしたというご家庭もありました。ぜひ、1日だけでも家族がふれあえる時間を作り、一緒に温かい時間を過ごしていただきますようお願いいたします。



「学校がある日にゲームをどのくらいしますか」の項目では、ほとんどの子どもたちが、ゲームを「しない」または「30分くらい」と回答していました。先日、児童一人一人の生活習慣チェックカードを確認したところ、『お家の人から』のコメントに、『ゲームの使い方についてはルールを決め、それを守らせるようにしている』と、多くのご家庭で工夫して取組をされているようでした。とても良いことだと思います。『お子さんと一緒にルールを決め、それを守らせる』単純なようで、実は徹底させるのはむずかしいことでもありますが、ぜひ、我が家のルール決め、使い方や時間を守らせるよう徹底していただければと思います。

メディアと上手につきあうコツは??

- 大人から子どもへ、メディアやインターネット等の正しい利用の仕方を教える。
- 子どもが利用する場合、あらかじめ一緒にルールを作り、それを徹底して守らせる。
- 必ず大人のいる場所で使わせ、自分の部屋に置かない、持たせない。

これらを根気強く、徹底していただくことで、子どもの安全安心な利用に繋がるはずです。ぜひ参考にされてみてくださいね★