

ほけんだより 2月

2018.2.1

NO.12

鏡西部小学校



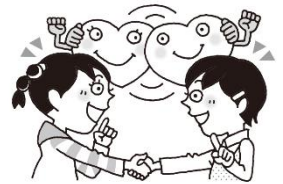
2月4日は「立春」といい、春の始まりの日です。まだまだ寒い日が続いていますが、春はすぐそこにやってきました。

しかし、インフルエンザは、例年2月が流行期だといわれています。しっかりと予防を心がけましょう。

寒くても外に出て、たくさん体を動かし、風邪に負けない元気な体をつくりましょう！

2月の保健目標

豊かな心を育てよう！



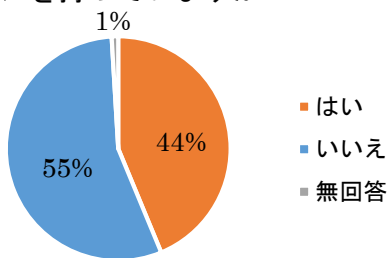
2月の保健行事

- ・8日(木) 性に関する教育公開授業
- ・10日(土)・11日(日) 元気もりもりカード取組(最後)

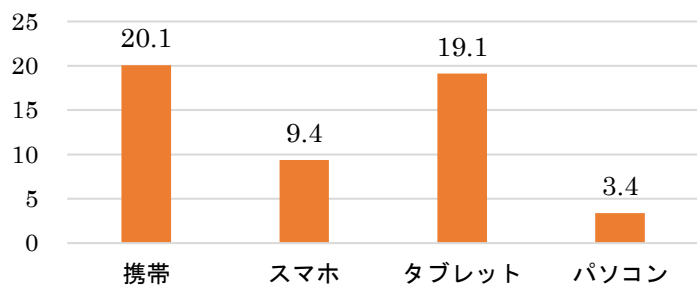
メディアとのつきあい方

先月行った保健指導で、3～6年生には「メディアとのつきあい方」についてお話ししました。

自分の携帯・スマホ・タブレット・パソコンを持っていますか

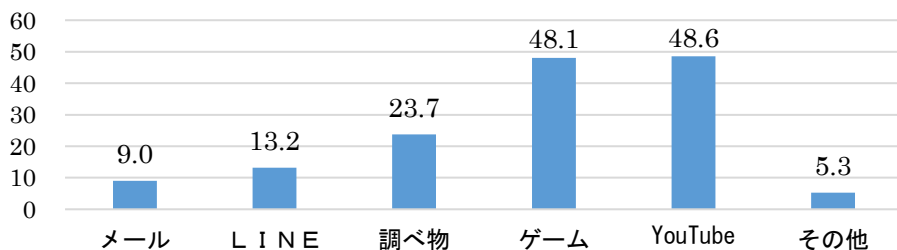


何を持っていますか



* 鏡西部小は、メディア機器を持っていますかでは、「はい」が39%、「いいえ」が61%でした。
何を持っていますかでは、「携帯」3%、「スマホ」0%、「タブレット」36%、「パソコン」0%でした。

携帯・スマホ・タブレット・パソコンでよく使う機能は何ですか？

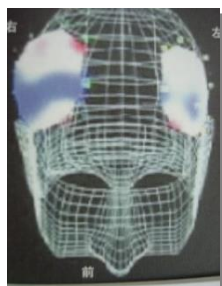


多くの小学校で、ゲームと

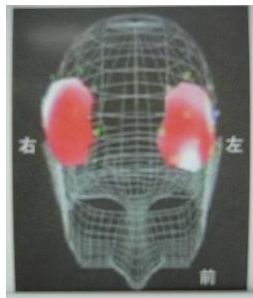
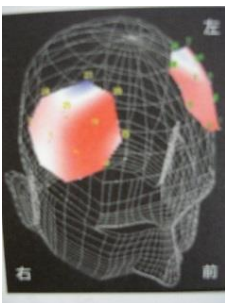
You Tube をしている人が多く、平日の利用時間は30分～1時間が平均でした。多い人は3時間以上使用している人もいます。

(八代市内小学校アンケート結果より)

《脳が活発になるのは何をしている時でしょう？》* 赤が活発している時で、青いほど活発していない



ゲームは手や頭を使っており、脳が働いているようにみえますが、実際は活発に働いてはいません。



勉強をしているとき脳は働いています。それ以外にも、実はお話をしている時も脳は活発に働いているのです。家族や友だちとたくさんお話をするのもいいですね。

ゲームをしている時

勉強をしている時

お話をしている時

メディア機器の画面から出ている「ブルーライト」を浴びすぎると、眠りのホルモンである**メラトニン**が出にくくなり、なかなか寝付けない状態になって睡眠不足につながってしまいます。メラトニンを増やすには、外でたくさん運動することが効果的です。太陽の光を浴び、運動することで、メラトニンが増えて早く寝ることができます。また、ノーメディアに取り組むことは、「がまんする力」や「時間をコントロールする力」を育てることに繋がります。メディアとの関わりをふり返って、自分の生活を見直してみましょう！



1月のげんきもりもりカードの集計結果

	0日	1日	2日
早寝	6	8	13
早起き	5	7	15
学習	2	1	24
朝ごはん	1	1	25
朝歯みがき	4	2	21
夜歯みがき	0	4	23
ノーメディア	0	1	26

ぜんこうもく
全項目パーフェクト（2日間とも〇）は5人！

1月の取組はどうでしたか？
冬休み明けということもあり、早寝・早起きができなかった人が多かったようです。少しずつ生活リズムを整えていきましょう。
次回は最後の元気もりもりカードの取組です。

1つでも多く達成できるようにがんばりましょう！

2/1～2/29は『性に関する教育月間』です

「性について豊かで健全な心 情を育て、生命 尊重の精神と自他を大切にしようとする態度を養う」ために、各学年の発達にそった内容で行われます。

生まれた時や小さい頃のことについて、たずねたりすると思いますが、ご協力をお願いします。
また、児童のみなさんは「学校でこんなことを勉強したよ。」とお家の人にお話をしてみてください。他にも教えてもらえることがあるかもしれませんよ。

***2/8(木)は性に関する教育の公開授業を予定しています**

ご都合がおつきになる方は、ぜひご参観ください。



《インフルエンザの報告数が警戒レベルの基準をこえました》

平成30年第3週（1月15日～21日）の熊本県感染症情報で、インフルエンザの定点あたりの患者報告数が八代は56.7です。警戒レベルの30を上回りました。また、年が明けてからは「インフルエンザB型」が大流行しているとのことです。B型はA型に比べ、高熱がでにくいことや腹痛の症状がある人が多いようです。

昨年度より早いペースで流行が広がっています。感染予防として、石けんでの時間をかけた手洗い、うがい、咳エチケット（マスクの着用）に努めましょう。

***感染予防のため、学校ではマスク着用していただきますよう、ご協力よろしくお願いします。**

