



ほけんだより 1月



令和4年1月11日(火)

御船町立滝尾小学校

養護教諭 酒井

あけましておめでとうございます。今日から3学期が始まりますね。充実した冬休みを過ごすことができましたか？また、冬休みの期間も早寝早起きが続けることができましたか？2学期の終業式でもお話ししたように、乱れてしまった生活習慣を元にもどすことは、とても大変です。さらに、生活習慣が乱れたままでは、体の調子もくずれやすくなってしまいます。「冬休みモード」から「3学期モード」に早めに切りかえましょう。

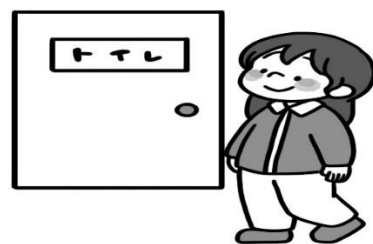
1日を元気にスタートできる『モーニングセット』！



早起きして、
時間によゆうをもつ



朝ご飯を食べる



トイレに行く

みなさんは、朝起きてから、家を出るまでどのようにして過ごしていますか？冬になって朝から寒く、ふとんから起きられずに、バタバタして家を出ている人も多いのではないのでしょうか。時間によゆうがないと、朝ご飯をしっかりと食べることができなかつたり、ていねいな歯みがきをする時間がなかつたりします。反対に、朝ご飯をしっかりとかんで食べると、体温が上がり、勉強も集中して取り組むことができるようになります。保護者の方に起こしてもらうのではなく、自分で早起きができるようになると良いですね。

たくさん食べて、うんちを出そう！

みなさんは毎日決まった時間にうんちをすることができていますか？みなさんと保健室でお話をしていると、「うんちは二日に一回です。」や「うんちはここ最近出ていない気がします。」と言う人がいます。うんちがお腹にたまつたままだと、お腹が痛くなつたり、げりになつたりします。これらを防ぐために、うんちが出そうになくても、自分で時間を決めてトイレに行くようにしましょう。また、しょくもつせんいを多く含む食品を食べると、便秘の予防になるので、好き嫌いをせずにたくさん食べましょう。

～しょくもつせんいを多く含む食品～

○野菜



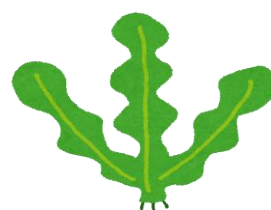
○豆類



○きのこ類



○海藻類



感染症についての学習をしました！

12月の体重測定の際に、感染症の予防について学習しました。日本でも新型コロナウイルスの変異株（オミクロン株）が流行していることや、コロナ以外にもインフルエンザや感染性胃腸炎等、冬に流行する感染症はたくさんあります。大切なことは、基本的な感染症対策を続けることです。引き続き、手洗いうがい、マスクの着用、換気、検温を徹底しましょう。

1・2・3年生「新型コロナウイルス感染症」ってなに？

低学年は、コロナに注目して学習をしました。

コロナの症状や感染の仕方、予防法について

紙芝居を見た後、自分たちにできる予防法

について、付箋に書き、考えをまとめました。

手洗い・うがいやマスクの着用、三密を避ける

ことなど、いつも自分たちが実施していること

が感染症予防につながっていると学習しました。



さらに、「好き嫌いをしないこと」「ものの貸し借りをしないこと」「鼻や目（粘膜）に触れないこと」等、毎日の生活の中で、病気に負けない体をつくることや、学校生活で注意しなければならないことについて考えることができた人もいました。

4・5年生「感染症について調べてみよう」

4・5年生は、毎日しているマスクや検温、換気がどうして必要であるかを学ぶために、4つのグループに分かれ、タブレットを用いて調べ学習をしました。「コロナの症状」「コロナの感染の仕方」「コロナの感染を防ぐ方法」「インフルエンザの感染の仕方」の4つにテーマを設定し、画用紙にまとめました。

手洗いやマスク、検温などの対策は、コロナだけでなく、他の感染症の対策にも有効であると学びました。

6年生「五箇条の御誓文～滝尾感染対策版～をつくろう」

6年生は、最上級生として、小学校全体で徹底したい感染症対策のルールを決めました。感染の仕方は飛沫感染だけではないこと、感染してしまった方や医療従事者の方の気持ちも考えることができた。

<五箇条の御誓文～滝尾感染対策版>

- ①手洗い・うがいをする ②マスクをつける
- ③換気をする ④睡眠をとる ⑤感染した人を責めない

この5つのルールを一人ひとりが意識して取り組むことで、

感染の拡大を防ぐことにつながります。

みんなで声をかけ合いながら、がんばりましょう。

