

ほけんだより

12月号



令和2年度
西東京市立中原小学校
ほけんだより 12月号
令和2年12月1日

今年も残りあと1か月となりました。今年にはみなさんにとってどんな1年でしたか。心も体も大きく成長できた1年であつたらいいなと思います。また、インフルエンザなどの感染症が流行りやすい時期です。引き続き手洗い・うがい・規則正しい生活をして予防しましょう。

ほけんもくひょう かぜ・感染症の予防をしよう

かぜや感染症にかからないためにはどうしたらいいのでしょうか。かぜや感染症にかかるのは大きく3つの理由があり、その3つを断ち切れば予防できるといわれています。

その3つとは「ばい菌が体に入ってくるのを防ぐ」「ばい菌が多いところをさける」「自分の戦う力を高める」です。それぞれ具体的な方法をみてみましょう。



その1 ばい菌が体の中に入ってくるのを防ごう★

手洗い、うがいは手や喉・口内についたばい菌を洗い流して体の中に入らないようにする役割があります。外から帰ってきた時や、食事の前には必ず手洗いうがいをしましょう。

また、マスクを付けて空気中のばい菌を鼻や口からなるべく入ってこないように予防しましょう。

その2 ばい菌が多いところはさけよう★

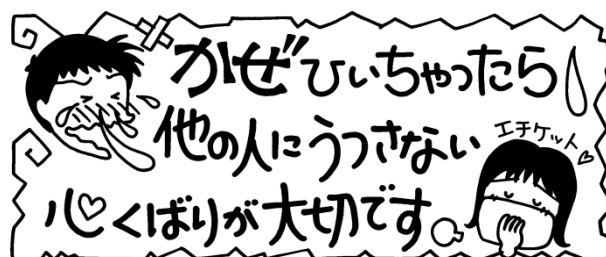
街や電車、バスなどの人が多く、換気されていない場所はばい菌が増えやすいため、感染症にかかりやすくなります。換気をして新鮮な空気を取り入れるようにしたり、人込みはなるべくさけたりしましょう。

その3 自分の戦う力を強めよう★

規則正しく生活することが大切です。いつもと同じ時間に早寝早起きをし、バランスの良い食事を三食食べ、体を動かし体力をつけておくといいでしょう。また、具合が悪い、いつもと違うなど感じたら無理せず休み、早めに寝ましょう。寝ている間に体が治してくれます。

11月後半に入り気温も下がり、空気も乾燥し、体調を崩す人が増えてきたように感じます。

また、毎日の手洗いで、肌荒れをしている児童も見かけます。保健室から引き続き見ていきたいと思ひます。





夏の元気いっぱいチェックカードの結果



....

☆寝た時間・起きた時間

1・2年生は9時前～10時までに寝ている人の割合が高く、3年生以上は9時以降～11時までに寝ている人の割合が高かったです。高学年になればなるほど10時以降に寝ている人が多くいました。起きた時間はだいたい7時半までに起きている人がほとんどでした。小学生の理想的な睡眠時間は9～11時間といわれています。しっかり寝るために夜は早く布団に入る習慣をつけましょう。

☆テレビやゲームの時間

どの学年も1時間～2時間テレビやゲームの時間を取っている人が多い結果になりました。家庭でルールを決めて守っている様子が見受けられました。中には10時間以上と書いている人もいました。お家でルールを決めて使用しましょう。

☆体を動かした時間

5日以上体を動かしていた人の割合が70%～80%でした。みなさんのような成長期では特に体を動かすことで筋肉や骨が強くなったり、体力がついて風邪を引きにくくなったりします。暑い日が多く、また外に出にくいこともありましたが、工夫して体を動かせるといいですね。

☆歯みがき

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
朝夜両方 みがいた	67%	57%	56%	69%	72%	72%
昨年度	—	59%	59%	61%	76%	66%

朝夜両方の歯みがき習慣がついていない人が多くいました。特に朝歯みがきをしていない人が多かったです。朝起きた時の口の中にはたくさんのばい菌がいます。朝と夜の2回歯みがきをする習慣をつけましょう。

☆きちんと三食食べた

ほとんどの学年で90%以上の人がきちんと三食食べていました。3年生は83%で、少し低い結果となりました。三食ごはんをきちんと食べることは、体を作ったり、活動のエネルギーになったりします。朝昼夜三食、なるべく好き嫌いなくバランスよく食べましょう。

☆☆冬の元気いっぱいチェックカード☆☆

冬休みも元気いっぱいチェックカードを行います。自分の生活を振り返り、夏よりもいい生活を心がけてみましょう。

実施期間：1月5日（火）～1月8日（金）

提出日：1月12日（火）

