ほけんだより 12月

令和６年１１月２９日
西東京市立住吉小学校
校　　長　小林　宏
養護教諭　平松　真理

11月の半ばから一気に季節が進み、冬らしい気候に近づいています。空気の乾燥も気になる季節です。空気中の湿度が下がると、風邪、インフルエンザ、新型コロナウイルス、マイコプラズマ感染症などのウイルスや細菌の活動が活発になります。気温の低下により水分補給を忘れたり、乾燥した空気を吸い込んだりすることで、人間の体も乾燥します。空気と体が乾燥すると、感染症にかかりやすくなってしまいます。温かい飲み物を小まめに飲む、加湿器を使用する、室内に洗濯物を干す、などして乾燥を防ぎましょう。

保健室では最近、咳の症状で来室する児童が増加しています。マイコプラズマ感染症で学校を出席停止している児童もみられます。

感染症予防の３原則は「感染源の除去（体調不良のときは無理せず休むなど）」「感染経路の遮断（手洗い・咳エチケットなど）」「抵抗力を高める（生活習慣を整える・予防接種など）」です。

ご家庭でもお子さんの健康状態をよく観察していただき、咳や発熱などの症状がみられるときは、無理をせずに自宅で療養するようにしてください。手洗いや早寝に関しても、ご家庭でお子さんにお声がけください。感染症予防のため、ご協力をお願いいたします。

お酒やタバコは

シャットアウト！

子どもがお酒を飲むこと、タバコを吸うことは法律で禁止されています。子どもがお酒を飲むと、アルコールで脳がダメージを受けることがあります。タバコには約200種類の体によくない物質が入っているため、吸うことで心臓や肺に負担がかかり息が苦しくなったり、病気になりやすくなったりしてしまいます。

「少しぐらい平気だよ」「ジュースみたいなものだよ」「吸えたらかっこいいよ」などとお酒やタバコに誘われても、きっぱりと断りましょう。「ノンアルコール飲料」もほんの少しですがお酒の成分が入っていることがあります。絶対に飲まないようにしてください。

げんきいっぱいカードに記入していただいた感想の一部を紹介します

保護者の感想

・がんばって体を動かしていました。
・ゲーム時間が長く、視力低下を心配しています。
・これから秋になり、涼しくなるから運動や外遊びしようね！
・自分からテレビ・ゲームで 2点とれる日を 1回だけやってみる！と言ってテレビを消したのはすごかったよ！よくがんばった！
・時計をセットするなど、自分で考えてよく取り組んでいました。
・夏休み中、生活リズムが崩れがちだったのが、一気に整いましたね。
・今までとは異なり、明らかに寝る時間が遅くなっています。幼稚園児の弟も一緒なため、もう少し早く寝てほしいものです。あきらめ早すぎ！
・テレビ・ゲーム・ユーチューブが見られないことで、本を読んだり、会話が増えたりした。
・宿題や支度は片付けてから好きなことをしましょう。
・週末も生活リズムを崩さないでほしいです。
・とても意識的に行動できていました。家族への声かけもたくさんしてくれて、皆で取り組めましたね！ありがとう。
・よくがんばりました。よい姿勢ですごしましょう！
・やりたい事優先で寝る時間が遅くなりました。今後気をつけてほしいです。
・9時には家全体で消灯し、寝る環境をつくったので早く就寝できました。
・朝起きる時に、自分で起きることを意識してがんばっていました。寝る時間も自分で自由時間を切り上げるなど、工夫していました。さすが 6年生！

児童の感想

・ごはんをたくさん食べておいしかったです。
・元気にすごせた。
・自分で起きられなかったので、今度から自分で起きられるようにしたいです。
・カードを見ながらがんばりました。
・次はもっと早く寝るようにがんばります。
・朝の歯みがきを忘れないようにしたい。
・家庭学習をもっとがんばりたい。
・ゲームの時間を減らしたいです。
・テレビ・ゲームの時間を守ることがが難しかった。
・9:30 までに寝ることができていないので、パッと寝たいです。
・体をたくさん動かせたのでよかったです。
・体を動かすことができないから体力をつけたい。
・朝起きることはできたけど、夜寝ることができなかったので次はがんばりたいです。
・テレビの時間を普段から読書の時間にしようと思います。
・ゲーム以外はほぼできたので、次はそこを直して完璧にしたいです。
・いつもあまり運動しないので、30分運動するのが大変でした。
・金曜日が特に気をつけないといけないなと思いました。金曜ロードショーとかあって、寝る時間やテレビの時間が守れないことが多いです。
・早寝早起きができなくて、いつもバラバラの時間に起きてしまったので、できるだけ同じ時刻に起きたいです。
・朝は苦手だけど、がんばって起きました。

体内時計をととのえよう

時計がくるうと、約束の時間をまちがえたり行動するのが遅くなったりして困りますよね。実はみなさんのからだの中にも時計があります。体調などをととのえている体内時計です。この体内時計がうまく働かないと、具合が悪くなったり眠れなくなったりします。体内時計をリセットするには、太陽の光を浴びる・朝ごはんを食べる・運動する・寝る前にスマートフォンなどの機器を使わないなどが大切です。