

令和 3 年 11 月 2 日
西東京市立住吉小学校
校長 寺尾 千英
養護教諭 平松 真理
養護教諭 稲垣 さつき

肌寒い季節がやってきました。皆さん、最近、体調はどうですか。

これから冬に向かって気温が下がってきます。寒くなると、人間は免疫力が下がると言われています。免疫力とは、体の中に入ってきたウイルスや細菌から体を守ってくれる力のことです。免疫力が下がると、病気になりやすくなります。これからの季節は、新型コロナウイルスだけではなく、インフルエンザやノロウイルスなど、様々な感染症に気をつけなければなりません。

次の 4 つのポイントを意識して、感染症を予防しましょう。

かんせんしょうたいさく

感染症対策は「ま・か・し・て」！



外が寒いと、窓を開ける機会が少なくなってしまうですね。ですが、窓やドアを閉めたままにしておくと、部屋の空気が汚れ、ウイルスや細菌でいっぱいになってしまいます。開けっ放しは寒い！というときは、30分～1時間に1回、5分ぐらい窓やドアを全開にして換気をするようにしましょう。

11月の保健行事について

内容	日にち
歯科健診（全学年）	中止
脊柱側わん検診（5年生全員、昨年度未検査・再検査対象者） ※体育着で検査を受けます。	11月18日（木）
学校歯科健康教育（1年生）	11月30日（火）

※12月1日（水）、12月2日（木）、12月3日（金）には、それぞれ3年生、4年生、6年生の学校歯科健康教育があります。

げんきいっぱいカードにご協力いただき、ありがとうございました！

10月4日～10月8日までの「げんきいっぱいカード」はどうでしたか？長いオンライン学習期間開けということもあり、前回よりも「大変だな」と感じた人もいるのではないのでしょうか。カードを見ると、児童の皆さんの頑張りがとてもよく伝わってきました！保護者の皆さまもご協力いただき、本当にありがとうございました。

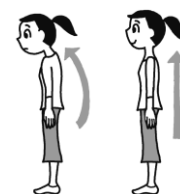
今回のげんきいっぱいカードでは、1年生は9人、2年生は5人、3年生は9人、4年生は9人、5年生は9人、6年生は6人、100点満点の生活リズム名人が誕生しました。おめでとうございます！もちろん、100点には届かなかったけれど、前回よりも点数が上がっていた人もたくさんいます。

今回の「げんきいっぱいカード」の保護者の方々からの感想が、たくさん届きました。

「ゲーム・テレビ・Youtubeの時間を短くしてほしい！」

どうやら、お家でゲーム・テレビ・Youtubeを長い時間見たり、使ったりしている児童が多かったようです。ゲーム・テレビ・Youtubeは適度に使えば楽しくて便利なものですが、使いすぎると・・・

- ・姿勢が悪くなる。
- ・視力が低下する。
- ・夜、眠れなくなる。



体に、こんな変化が現れることがあります。人の頭はとても重く、大人は約4キロ～6キロあります。それだけ重いものを首の骨だけで支えているのです。スマートフォンやタブレット、ゲームをする際に背中を丸めて前かがみの姿勢で下を向いていると、首の骨には大変な負担になり、骨の形が変わってしまい、姿勢が悪くなることがあります。目と画面の距離が近いと目が疲れて、いつの間にか遠くが見えにくくなってしまうことも。さらに、夜寝る前までゲーム・テレビ・Youtubeなどの画面を見ていると、たくさんの情報が脳に入ってきて、脳が興奮してしまい、眠れなくなってしまうこともあります。夜遅くまでの使用はやめましょう！ゲーム・テレビ・Youtubeは時間を決めて、ルールを守って使うようにしてください。皆さんが書いてくれた感想は、12月号に掲載します！

いい歯の日 一本一本ていねいに歯みがき

80歳で20本以上の自分の歯を保つために、意識して続けよう歯の健康習慣！



「けんこうのきろく」を返却します

2学期の身体計測の結果をお渡しします。「けんこうのきろく」右側の保護者印欄に捺印またはサインをしていただき、学校へお戻しください。提出日は各学年の連絡をご確認ください。