



No12

下野市立吉田西小学校
保健室

12月18日発行

今年はどんな1年でしたか？新型コロナウイルス感染症のえいきよで変わってしまったこと、がまんしなければいけないことがたくさんあったと思います。みんな本当によくがんばってましたね。もうすぐ冬休みです。1年のつかれで体調をくずさないように、生活リズムをととのえてすごしましょう。







◆12月保健目標：部屋の換気に気をつけよう。◆


ウイルスを追いつめるために1時間に1回は換気をしましょう。
学校では、授業中もずっと換気をしています。少し寒いですが、感染症対策のためには大切なことです。例年よりも教室が寒いので、室内用の上着が1つあると安心ですね。

◆衣服の調節・工夫をしましょう◆

半そで半ズボンで元気に遊んでいたみなさんですが、すっかり冬らしい服そうになってきました。上手に重ね着をして、寒い冬をのりきりましょう。

<p>下着をきちんと着る</p>  <p>下着はあせをすいとる大切な役割をしています。冬でもあせをかきます。下着を着ないと服が直接あせをすって、その水分でからだがかたまって冷えてしまいます。</p>	<p>素材の違う服を重ねる</p>  <p>素材のちがう服を重ねると、布のあみ目が違うので、冷たい空気が入りにくくなります。</p>
<p>重ね着は3～4枚まで</p>  <p>これ以上はきゆうくつになるだけです。</p>	<p>せいけつなものを着る</p>  <p>服がよごれていると、あたためるはたらきが少なくなります。とくにあせをすいとる下着は、毎日かえましょう。</p>


冬休み中も体調チェックカードの記録をお願いします！



いつも感染対策にご協力いただき、ありがとうございます。冬休み中は、人と会う機会が多くなると思います。お休み中も、毎朝の検温にご協力ください。

スクールカウンセラー来校日

1月18日(月)
14:00~16:30



相談したいことがありましたら、担任または坂本までご連絡ください。

じどうしゅうかい ほっぴょう
◆児童集会で「すいみん」について発表しました◆

みなさん毎日しっかりねていますか？ 1日何時間ねているでしょうか。保健給食委員会の児童と、「すいみん」について発表しました。

さいきんげんき
最近元気がないの子…どうしたんだろう。

いいんかい じどう どうが さくせい ないよう
 委員会の児童と動画を作成しました。こんな内容です。

あてははまる子はいませんか？

そんな子は自分の生活を見直してみましょう。



どうが み 動画をみながらクイズをしたり、昨年(さくねん)の「すいみん」についてのアンケート結果(けっか)を(はっぴょう)発表したりしました。

しゅじんこう げんき こと もんだいてん
主人公(元気がない子)の問題点。

- ① ゲームやYotubeで、夜ねるのがおそい。
- ② 朝起きられず、朝ご飯を食べていない。
- ③ 元気が出なくて学校でもぼんやり。
友達と遊んだり、勉強したりする気が出ない。
- ④ 昼間いっしょうけんめい動いていないので、
夜は元気！ねむれない。
- ⑤ ねむれないからゲーム…。
ブルーライトのえいきょうでもっとねむれない。
また①へ。

なんじかん
何時間ねればいいのか？

理想のすいみん時間は、

1・2年生：11時間

3・4年生：10時間

5・6年生：9時間 といわれています。



習い事もあるし、宿題もあるし、そんなにたくさんねむれないよ！という子もいるかもしれません。

▶必要と考えられている人間の年齢別睡眠時間 (2015 米国立睡眠財団公表)

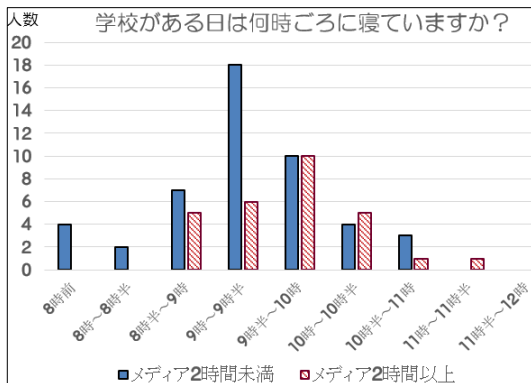
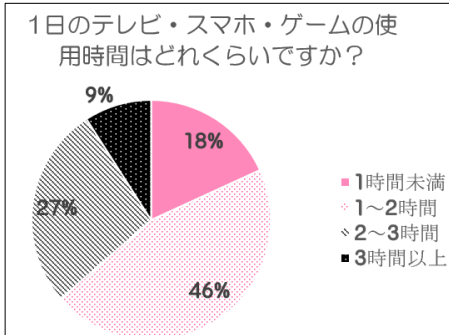
年齢	望ましい睡眠時間
0～3ヶ月	14～17時間
4～11ヶ月	12～15時間
1～2歳	11～14時間
3～5歳	10～13時間
6～13歳	9～11時間
14～17歳	8～10時間
18～25歳	7～9時間
26～64歳	7～9時間

つか じかん みなお ふゆやす ちゅう ちゅうい
メディアを使う時間を見直してみよう！冬休み中も注意！

ねるのがおそくなってしまふのは、ゲームやスマホが原因の子もいるかもしれません。お家の人とルールを決めて使ってね。

例)・1日1時間まで。

- ・ねる部屋には持っていく行かない。
- ・ねる2時間前には使わない。



昨年の吉西小アンケート結果から

- ・メディアの利用時間2時間未満の群と2時間以上の群とに分けて比較するとメディアの利用2時間以上の群の方が就寝時刻が遅くなっています。