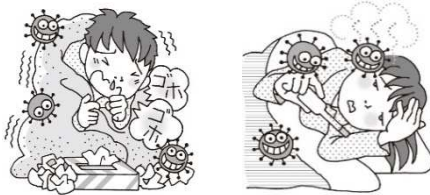
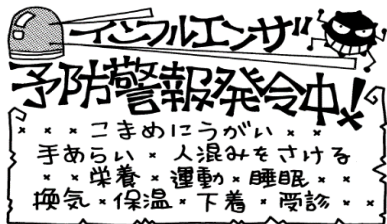


ほけんだより12月

平成30年12月14日
高岡市立定塚小学校

日に日に寒くなり、12月に入ったとたんインフルエンザの罹患者が急増しました。現在は一端落ち着いた状態です。しかし、これから「インフルエンザ」や「感染性胃腸炎」が流行する時期になります。十分な栄養と睡眠をとり、病気に負けない体づくり、手洗い、換気をこまめに行うなど感染症予防を心がけましょう。



カゼ・インフルエンザの流行は

みんなで **STOP!**

自分が
かからないために

- うがい・手洗いをしっかりする
- 十分な睡眠をとる
- 栄養バランスのとれた食事をする

みんなが
かからないために

- 休み時間には換気をする
- せきが出るときはマスクをする
- インフルエンザにかかったら、出席停止期間は家で休養する

おうちの方へ

インフルエンザは、ウイルスの増殖力と感染力が通常の風邪とはちがいます！抵抗力のない人が感染した場合、命の危険もある怖い病気です。

【潜伏期間】1日～5日

初期症状(だるい・咽頭痛)などの後、全身症状(38℃～40℃の高熱・全身の痛み)がみられます。薬の効果で、熱が下がっても解熱後、2日間はウイルスが排出されます。主治医から「登校許可」がでるまでしっかり休みましょう。

「学校保健委員会」～眠りの大切さを知る！メディア利用について考えよう！～



11月28日(水)学校保健委員会を開催しました。保健委員会による「毎日イキイキねむりのふしぎ」の音読劇、クイズ、実態報告の発表のあと、学校医、山元純子先生によるお話を聞き、子どもたちは眠ることの大切さを学習し、自分の生活(メディア利用)を見直すよい機会となりました。



ぐっすり眠ることの大切さ！

- ①心や体が元気になる
- ②成長ホルモンが出て体が大きくなる
- ②脳が学習や記憶の整理をする
- ③病気の予防や回復



=



★ 睡眠をしっかりとれるよう、家族でメディア利用時間を決めることも大切です！


学校保健委員会のあと、全校から、すてきな感想がたくさん寄せられました。子ども達の感想の一部を紹介します！



元気100倍 きらきら集会

◆わかったことや思ったことを書きましょう。


ほけんいんが本を読んでもらいました。女の子はねれなかったけどひつじを数えは、でもねれせん。わたしもねれないところがありま。本の中に、すいみんが大切なことが書いてありました。つきに、山元先生のお言古を聞きました。わたしはときどきテレビやゲームをたくさんしてま。ねないべんきよはかどらなれ、イライラするところがあるの、早くねることが大切だと気がつきました。

 (2年 A児)

元気100倍 きらきら集会

◆分かったことや思ったことを書きましょう。


わたしは、すいみんは、ただねるだけだと思っていました。だけど保健委員会の話や、学校医の山元先生の話聞いて、すいみんはとても大切なんだなと思いまけ。わたしは、9時までにはねると決めているけど、「少しだけなら」と守らない時があるので、気をつけようと思いました。やくそくを守らずに本を読んでいた、「おぼさし」と言われてたけど、次の日はうまいかなおた事*がなん回かあるから気をつけようと思います。

 (4年 T児)

元気100倍 きらきら集会

◆分かったことや思ったことを書きましょう。


今回の集会で、わたしは、「ねることが大切だ」と、改めてわかりました。いつも、学校で「規則正しい生活をしなさい」とよく言われるけど、「なぜ」そんな正しい生活が必要なの？メディアを使っても悪いことがおこらないよ。と思っていたけど今日の集会でメディアの使い方やねることの大切さを知って良かったです。お母さんに「9時にはねなよ」と言われるけど、そのありがたみが*今日、分かった気がします。

 (5年 S児)

元気100倍 きらきら集会

◆分かったことや思ったことを書きましょう。

今日の「元気100倍きらきら集会」で、しっかりねることが大切だと思いました。私はいつも10時ぐらいいねているけど、小学生は9時30分までにねないといけないと分かり、これからは気を付けようと思いました。それに、ねる前にいつもスマホを見てしまうので、それも気を付けないといけないと思いました。スマホを使ったりする時間を私はし、かり決めずにするので時間を決め、つかおうと思います。私はできていないことがたくさんあったので、これからは今日聞いたことを守り、メディアを上手*に使って生活していこうと思いました。

 (6年 H児)

2学期の歯科検診が終わりました！冬休みを利用して、しっかり治療しましょう！

歯科医の診断、治療が必要なお子さんにおのみ、「結果のお知らせ」をお渡しします。

むし歯等、歯科医の診断、治療が必要な人 53人(12.6%)
このままでは、むし歯、歯肉炎になりそうな人 84人(20.4%)

