

ほげんだより



令和5年12月22日
入谷小学校 保健室
第12号
*家族と一緒に

読みましょう。

今年も残りわずかとなりました。明日から、いよいよ冬休みです。年末年始の楽しいイベントがある冬休みですが、体調を崩してしまっては台無しです。生活リズムを崩さず、健康管理をしっかり行い、楽しく充実した冬休みを過ごしましょう。

冬休みも健康第一!

食べ過ぎに注意する

生活リズムを乱さない

外出後の手洗い・うがいをしっかり行う

ゴロゴロせず体を動かす

ゲームやテレビは決めた時間だけにする

ふゆやす おな じかん お
冬休みも同じ時間に起きよう

ねんまつねんしは、ついつい夜更かしをしてしまいがち…。でも、生活リズムは一度みだれると元に戻るのが大変です。そこで、冬休みのあとに「朝起きるのがつらい…」という状態にならないためにも、休み中も心掛けてほしいことがあります。それは、「毎朝、学校のある日と同じ時間に起きること」。朝早く起きれば自然と夜も早く眠くなりますので、夜更かしのくせがつきにくくなります。朝決まった時間に起きる習慣を守って、新しい年になっても元気に学校生活が送れるようにしたいですね。

ふゆやすみ ゆうわくにまけずにごそう!

おいしいものがいっぱい!
お菓しの食べ過ぎに気を付けて!

食べ過ぎるとこんなことになるかも!?

むし歯

ひまん

えいよう 栄養のかたより (ごはんが食べられない)

- 食べるときのくふう・ちゅうい
- ・お皿にとりわけて食べる
- ・ながら食べをしない
- ・1人で食べない (大人と食べる)

ふゆやす あ しんたいけいそく しんちょう たいじゆう じっし
○冬休み明け、身体計測(身長・体重)を実施します!

日程：1月10日(水) 5・6年
12日(金) 3・4年
15日(月) 1・2年

令和5年度 学校保健委員会を開催しました！



12月7日（木）に、令和5年度学校保健委員会を開催しました。今年度の定期健康診断の結果や保健室の利用状況、児童の体力の様子から本校児童の健康状態を共有し、学校医 笹原政美先生、学校薬剤師 尾形菊郎先生から御指導いただきました。お忙しい中御参加いただき、ありがとうございました。

学校医 笹原 政美 先生

- ・ 入谷小学校の学校保健、体力向上に対する取組は、地域にあった取り組み方をしており、今後も続けてほしい。
- ・ 肥満傾向児童が多く、懸念される。宮城県としても喫緊の課題である。肥満は、成人への影響も大きく、学童時にきちんと取り組んでいかなければいけない。子供の食事の記録を分析し、問題や課題を明らかにすることも必要である。



学校薬剤師 尾形 菊郎 先生

- ・ 新型コロナウイルス感染症が5類に移行し、感染症予防への意識が低下すると感染症に罹患しやすくなる。自律神経（交換神経、副交感神経）の乱れも免疫力の低下に影響している。
- ・ 人間の基本は、食べ物である。地物を旬で食べることや、根菜類や火を通したものを食べて体を冷やさないようにすることなど、食べ方にも気を付けてほしい。

～ 保健室からのお知らせ ～



◎ 本日、「冬休みルルブルカード」を配布しました！

生活のリズムは、一度崩れると立て直しが難しくなります。「ルルブルカード」を活用し、冬休み中も生活リズムが乱れないようにお声掛けをお願いします。

◎ 冬休み中に、検査や治療をお願いします！

定期健康診断の結果、専門医での検査や治療が必要なお子さんに「健康診断結果のお知らせ」をお渡ししています。
冬休みの機会に医療機関への受診をお願いします。



◎ 給食は、1月9日（火）始業式から始まります！

エプロン・マスク・三角巾（給食当番）、歯磨きセットの準備をお願いします。
歯ブラシの毛先が開いている場合は、新しい歯ブラシへの交換をお願いします。

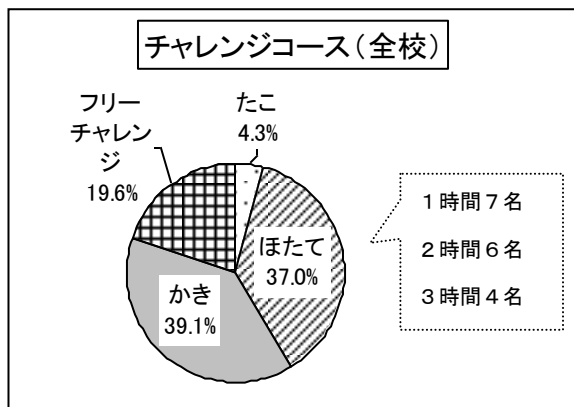
◎ 冬休み中も健康管理をお願いします！

県内ではインフルエンザや溶連菌感染症、咽頭結膜熱（プール熱）が流行しています。
冬休み中も石けんと流水での手洗い、うがい、換気・加湿、規則正しい生活など、感染症予防をお願いします。

11月15日(水)～21日(火) 第2回メディアコントロールチャレンジを実施しました!

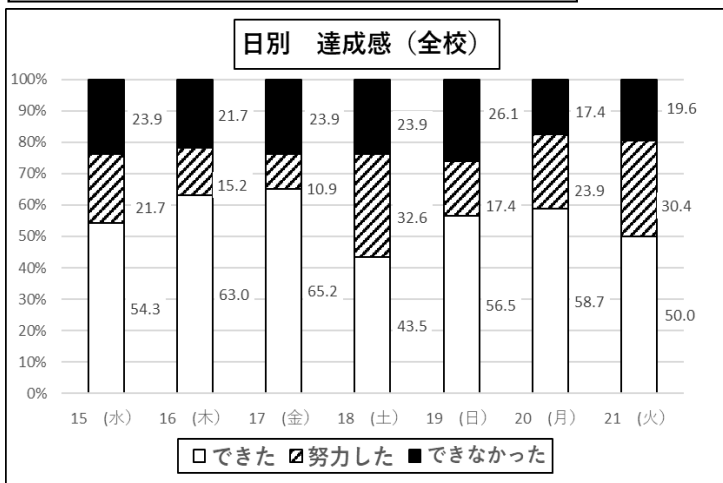
先月は、第2回メディアコントロールチャレンジへの御理解と御協力、ありがとうございました。

御家庭でのチャレンジの様子はいかがでしたか。明日から冬休みです。冬休み中のメディアとの付き合い方やルールについてもう一度確認しましょう。



- 【チャレンジコース】**
- 銀ざけコース：朝から寝るまでノーメディア
 - たこコース：学校から帰った後、ノーメディア
 - ほたてコース：メディア1日（時間設定）時間まで
 - かきコース：夕食の時だけノーメディア
 - フリーチャレンジコース：自分で目標を立てます。

今回のチャレンジで一番多かったコースは、「かきコース」でした。



今回、半数以上の児童が「かきコース」・「ほたてコース」に挑戦しました。また、「ほたてコース」や「フリーチャレンジコース」を選択する人も増えてきており、家族と相談し、自分の生活時間に合わせてチャレンジする様子が伺えました。取組状況では、全体的に半数以上の児童が「できた」と回答しているものの、家庭で過ごす時間が多くなる休日18日(土)のチャレンジは難しかったようです。

児童の感想より

- ・かきコースしかやったことがないので、つぎはちがうコースをやってみたいです。
- ・はじめてすべてを守ることができて、よかったです。
- ・ごはんがおいしく感じました。
- ・家族に、学校での出来事を話す時間が増えました。
- ・習い事がある日はできていたけど、休みの日はできなかったです。次あったら全部守れるようにしたいです。



保護者の感想より

- ・テレビやタブレットの使用が多くなっているので家族で取り組む良い機会でした。
- ・ゲームも時間を決めて取り組むことができました。自分で「1時間」と決めていたので、時計と向き合いながら実行できました。
- ・今回のチャレンジは、夕食の時だけノーメディアと言う事で本人だけでなく、家族みんなで取り組みましたが、この時間は家族のコミュニケーションがとれるよい時間になりました。
- ・自ら決めたチャレンジコースをしっかりと取り組むことができました。
- ・次回は難しいコースに挑戦してほしいと思います。

