

～しっかりね① きちんとたべ② よくあそ③ すこやかにのび④ ～入谷小はるるブル運動を推進しています～



令和6年12月23日
入谷小学校 保健室
第14号
*家族と一緒に
読みましょう。



明日からいよいよ冬休みが始まります。心待ちにしていた人も多いのではないでしょうか。みんなさんが元気に冬休みを過ごすためには、生活リズムを崩さないことが大切です。夜更かしせず、寝る時刻、起きる時刻を決めて、規則正しい生活を心掛けましょう。3学期、皆さんのがんきに登校してくることを楽しみにしています。

令和6年度 学校保健委員会を開催しました！



12月6日(金)に、令和6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、学校歯科医 阿部公喜先生、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

- 小児の肥満傾向は、大人になった時に高血圧、糖尿病、血管障害の疾病を引き起こすことが懸念されます。子供たちは成長期であるため、体重を減らすよりも今の体重をキープしつつ、これ以上体重を増やさないように意識させましょう。家庭で毎日体重を計り、記録を付けさせると子供の頑張る意欲にもつながります(動機付けが大切)。
- メディアコントロールへの取組は、肥満や視力低下・体力低下など生活習慣病予防の改善にもつながります。また、家族と過ごす時間が増えることで家族との絆が強まり、自分の将来についてポジティブに考えることができます。子供自身に1日のスケジュールを決めさせ、家族で確認し、達成できたことを褒めることで、子供の自己肯定感も高まります。子供と話す時間を設定し、家族のつながりを深める時間を作ることが、子供の将来にも影響してきます。

学校歯科医 阿部 公喜 先生

- 南三陸町のう歯保有者数は、震災前に比べるとかなり減少しています。
- むし歯が生活習慣病と言われるように、おやつのだらだら食いも歯の健康に影響するため、おやつは決まった時間にあげ、食べたら歯磨きをするという習慣を御家庭で付けさせてください。
- 乳歯のむし歯は、永久歯の歯列にも影響します。生え変わるからと放置せず、きちんと治療を受けましょう。



学校薬剤師 尾形 菊郎 先生

- かぜに負けないよう体調を整え、具合が悪い場合は無理せずに休むことが大事です。
①日頃から体力(免疫力、抵抗力)をつけておきましょう。
②体を冷やさないようにしましょう。

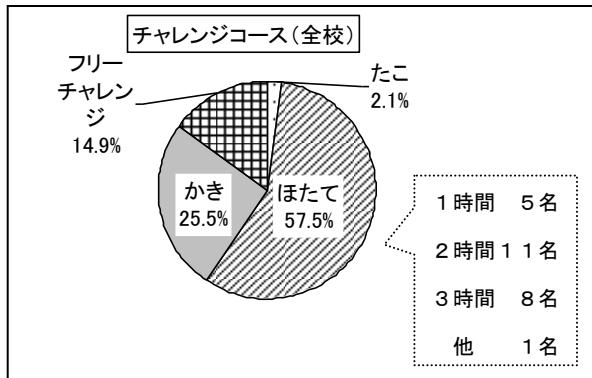
お腹を冷やすと臓器の働きも悪くなるため、アイスやジュースなど冷たい食品の摂りすぎには注意し、体の外側だけでなく、体の内側もしっかり温めましょう。



11月15日(金)～21日(木) 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!

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。

冬休み中も自分で計画を立て、時計を見ながら自分でコントロールできるようにしていきましょう!

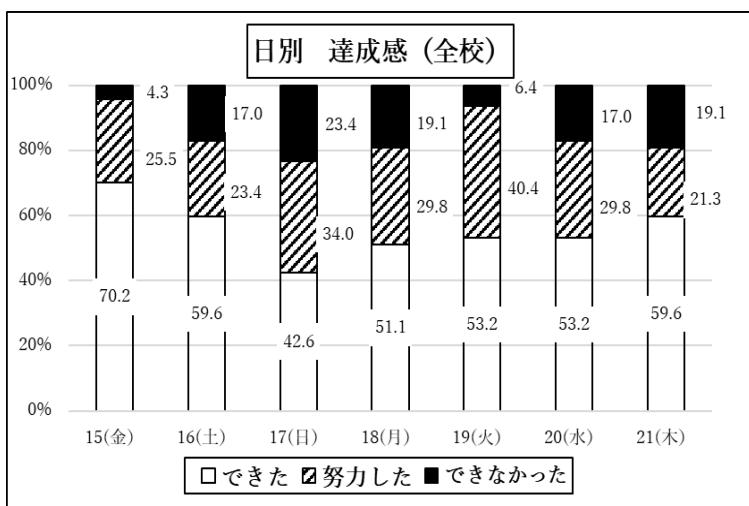


【チャレンジコース】

- 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、「ほたてコース」でした。



前回「かきコース」に挑戦する人が多かったのですが、今回は半数以上の方が「ほたてコース」に挑戦しました。取組状況では、家庭で過ごす時間が多くの休日17日(日)のチャレンジは難しかったようです。今回は、前回より難しいコースに挑戦したり、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。また、メディアに触れない時間の過ごし方を工夫するなど、前回のチャレンジよりも有意義な時間となったようでした。

※次回は、2月の予定です。

児童の感想より

- ・今回は、フリーチャレンジコースを選びました。前回より難しいコースを選んで、チャレンジすることができてよかったです。
- ・たくさんお手伝いがきました。
- ・前回のチャレンジはできない日もあったけど、今回はすべて○(できた)だったのでよかったです。
- ・メディアの使用時間を減らしたこと、運動の時間を増やすことができたので、よかったです。これからも続けたいです。
- ・少し大変だったけど、家族や友達とかかわる時間が増えてよかったです。



保護者の感想より

- ・今回は自分から率先して取り組むことができました。
- ・今回のフリーチャレンジは、今まで挑戦したコースの中で一番スタイル的に合っていたようで、本人も達成感があったと思います。
- ・チャレンジ期間、少しずつ携帯とテレビを見る時間を減らすように工夫し、楽しみながら過ごしました。
- ・最優先の事を考えながら生活するようになりました。よいきっかけだったと思います。
- ・メディア時間を意識することにより、時間を使えることができたので、今後も続けてほしいと思います。
- ・家族で会話を楽しみました。とてもよい時間でした。
- ・夕食時の会話が増えてよかったです。本を読む時間を作れるといいなと思います。

冬休み中も感染症対策をしっかり行いましょう！！

＼しんがた／
新型コロナウイルスもインフルエンザも／

▶自分にできる感染症対策◀ しっかり続けることが大事



せき じょうじょう とき
咳の症状がある時は
マスクを着ける



ひとごとく さく
人混みを避ける



せつ てあら
石けんで手洗い
(定期的にこまめに)



えいよう すいみん
栄養や睡眠をしっかり
たいりょく 体力をつける

マスクをつけるのは こんなとき



こんな人いませんか？

かぜ
風邪かな?
と思つたら…

水分補給

だつすいじょうたい
脱水状態にならないよう
に、意識的に水分を
とりましょう。冷たい
ものより室温くらいの
ものがオススメ。



睡眠をとる

やす いちばん
ゆっくり休むのが一番。
やす からだ
休むことで、体にある
かい ふくりょく びょうげんきん たたか
回復力や病原菌と戦う
ちから たか
力を高めることができます。



栄養補給

さい きん
細菌やウイルスと戦うために
しょくじ
食事をしましょう。お
かゆややわらかく煮たうど
んなどがオススメです。のどが痛いときは
いた
ゼリーなど食べやすいものをとりましょう。



ふくらはぎ ゆうわくにまけずにすごそう！

注意して！
すぎに

食べすぎ

年末年始は、楽しみなイベント続き。食べすぎには注意しましょう！



やりすぎ

ゲームは時間を決めて遊び、休み中も早寝早起きして規則正しい生活リズムを守りましょう！



ダラダラしすぎ

だらだら、ごろごろせず、体を動かそう！（お手伝いもおスメ!!）

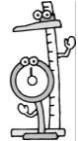


身体計測を実施します！

(身長・体重)

【月日】 1月16日(木)5・6年
17日(金)3・4年
20日(月)1・2年

【時間】 業間
【場所】 保健室



～ 保健室からのお知らせ ～

◎ 「冬休みルルブルカード」(全学年)・「歯科保健指導ワークシート」(2~6年)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。本日配布した「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。また、11月の歯科保健指導で使用したワークシート(2~6年生)もお返しします。お子さんの磨き残しの箇所と一緒に確認していただき、丁寧な歯磨きの実施と大人による仕上げ磨きをお願いします。

◎ 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での受診をお願いします。



◎ 1月8日(月)始業式から給食が始まります！

エプロン・マスク・三角巾、歯磨きセットの準備をお願いします。

また、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、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症、感染性胃腸炎が流行っています。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。