



すこやか

令和2年度 11月号
上市町立上市中央小学校
保健室



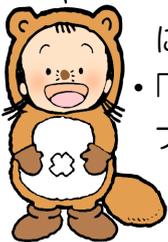
紅葉は、最低気温が5～8度くらいに急に下がると、早く進むと言われていました。上市中央小学校の窓から見える山々も衣替えのように色づき始め、冬に近づいているようです。10月は、急に気温が下がり、寒暖差の影響からか体調を崩して欠席をする児童が増えてきました。

また、児童の装いも変わり、コート等で防寒をして、寒さ対策等をしている児童が増えてきました。中には、寒さからポケットに手を入れて歩いている姿も見られます。ポケットに手を入れていると、転倒時に手を着くことができず、大きな怪我につながる恐れもあります。コートや手袋で防寒対策とけが予防を行い、早寝早起き朝ごはん等の規則正しい生活リズムで、しっかりと体調を整えて、冬本番に備えましょう。



11月の保健目標

- ・早ね・早起き・朝ごはんて寒さに負けない体をつくろう！
- ・「手洗い・うがい」で新型コロナウイルス感染症を予防しよう。



11月の保健行事

- 5日 内科検診(1・4年生)
- 19日 学校保健委員会
- 20日～26日 スマイルアイプロジェクトウィーク



○学校保健委員会開催のお知らせ

テーマ 「目によい生活で いきいき元気な中央っ子を目指そう！」
 開催日時 11月19日(木) 5限
 開催場所 各教室



目に関するアンケートやとやまゲンキッズ作戦の結果、本校の子供たちは、長時間に渡りメディアを利用しておりました。近い距離で文字を書いたり、ゲームをしたりするなど背骨が曲がった姿勢で過ごしていることが分かりました。子供たちが、目の健康を中心とした生活習慣を見直し、規則正しい生活習慣を身に付けて元気な学校生活を送ることを願って、このテーマを設定しました。

規則正しい生活習慣をつくるために、ご家庭でもこの機会に、メディア利用の約束や、就寝までの過ごし方等、目を中心として生活習慣を見直す機会としていただけたらと思います。

毎年保護者の方にもご参加いただいております学校保健委員会ですが、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止の観点から、各教室でテレビ放送という形式で児童のみの参加で行うこととなりました。学校保健委員会での学びをお子さんから聞き、ご家庭でも共有していただけたらと思います。また、翌日より目の健康を中心とした生活習慣を見直す「スマイルアイプロジェクトウィーク」を行います。個人目標を立て、目によい生活に取り組みます。ご家庭でも、お声掛けいただけたら幸いです。

健康にまつわる記念日

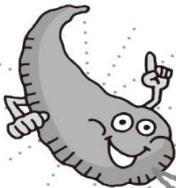
1が2つ並ぶ11月は、「いい〇〇の日」という記念日がたくさんあります。体や健康にまつわるものも多いのです。記念日に生活を振り返ってみましょう。



歯みがきの時は、鉛筆のように持ちましよう。軽い力で小刻みに1~2本ずつみがくことがポイントです。毛先が開いてきたら、新しいものに交換しましょう。



換気のために窓を開け、細菌やウイルス、こもった臭いを追い出しましょう。対角線に2ヶ所開けると、空気の通り道ができます。



黄土色でバナナのような形のうんちは、健康の証です。硬いと食物繊維や水分が足りないのかもしれませんが、柔らかすぎる時は、よく噛んで食べているか振り返りましょう。



新型コロナウイルス感染症が流行して、今までより手洗いや消毒をする機会が増えたと思います。もし、乾燥で肌がかさかさになったら、ハンドクリーム等で保湿をしましょう。

インフルエンザ予防接種について

インフルエンザの予防接種には、発症を抑え、肺炎や脳炎等の合併症を防ぐ重症化防止効果があります。今年度は、インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の同時流行が懸念されています。10月より、インフルエンザ予防接種が開始されました。富山県では、小学生に対し、1回あたり上限3,000円(1人2回まで)の補助を受けます。

インフルエンザの流行は、11・12月から始まり、1月から3月にピークを迎えます。免疫が獲得されるまでに2週間かかり、子供の接種は2回必要となります。

重症化予防のためにも接種をおすすめします。

