



保健だより

令和4年2月2日
尾張旭市立東栄小学校

■ 1月31日(月)～2月4日(金)は、健康週間です。

健康週間に向けての動画を保健委員会で撮り、月曜日に放送しました。

内容は、「2学期の健康週間の結果」「動画、ゲーム、テレビのこと」「カード記入で気をつけること」です。その内容を、一部紹介します。

<2学期の健康週間の結果>

一番できていたことは「朝のはみがき」二番目が、「7時までに起きる」、3番目が「夜のはみがき」でした。
どのチェック項目も1学期より守れていました

2学期の健康週間の結果

1学期よりもできていたこと ベスト3

第1位 夜の歯みがき	第2位 7時までに起きる	第3位 朝の歯みがき
-------------------	---------------------	-------------------

<動画、ゲーム、テレビのこと>

日本の子供は、世界の中でも睡眠時間が短いと言われています。寝る時刻が遅い原因は色々ありますが、動画やゲームなどのメディアの利用が長い時間のため、就寝時刻が遅くなるケースも考えられます。

睡眠不足が続くと、イライラしたり、やる気が出なくなったり、疲れやすくなったりします。また、慢性的な睡眠不足は大人になった時に病気を引き起こしたりします。

家に帰って寝るまでの時間をどう過ごすのか、自分で考えることができるようになってほしいです。また、メディアの利用時間などについては、時間になったら終わるという自制する力(自律)をつけてほしいです。その練習が健康週間の場です。

健康週間でチェックする期間は4日間です。その間、お子さんが自分で意識して過ごすことができるよう見守ってください。よろしくをお願いします。

「動画」「ゲーム」「テレビ」のこと

時間になったら
やめることができるのは、
心が成長しているしょうこ

自律・・・自分をコントロールする力

■ 寒さ対策をお願いします(重ね着&上着&水筒)。

新型コロナウイルス感染症の予防のため、教室では、窓やドアを開け換気をしっかり行っています。下着を着てシャツやトレーナーなど重ね着をさせたり、室内で着られる上着を持たせたりするなど、寒さ対策をしていただくようお願いいたします。

また、冬でも毎日水筒を持たせてください。水分をとることで、のどの乾燥を防ぐこともできます。

リフレーミング! 短所も見方を変えれば長所です

泣き虫… ▶▶▶ 感情が豊か!	飽きっぽい… ▶▶▶ 好奇心旺盛!	おしゃべり… ▶▶▶ 性格が明るい!	おとなしい… ▶▶▶ 謙虚でやさしい!
------------------------	--------------------------	---------------------------	----------------------------

がつ きょうしつ かんき
2月ほけんもくひょう 「教室の換気をしよう」

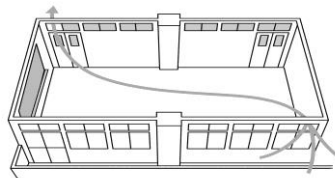
その「しんどい」は、^{くうき}空気のせい？



だから大切！ こまめな部屋の換気
「窓を開けて空気の入れ換え」をしないしていると…

- 二酸化炭素が増え、
頭が痛くなる
- インフルエンザなどに
感染しやすくなる
- いやなおいが部屋に
こもる
- チリやホコリが
アレルギーの原因になる

＜授業の時＞
空気の流れができるように、廊下
がわのドアとななめむかひの窓を
20cmは開けます。
廊下がわの天窓も開けます。



＜放課の時＞
すべてのドアとまど
を開けます。

教室の空気は、やじるしのように流れます。

みんなで協力して、教室の換気に努めましょう。寒い時は、上着を着るようにしましょう。

心の中でも、鬼は外！福は内！ こんな鬼はやっつけよう！

感謝を忘れた鬼
「ありがとう。」
って言っているか
な？

親切にできない鬼
「だいじょう
ぶ？」って言え
ているかな？

すなおにあやまれ
ない鬼
「ごめんね。」っ
て言っているかな？

「笑う門には福来る」・・・いつも明るくほがらかにしていれば、自然に幸せはおとず
れます。笑うだけで、心も体も元気になりますよ。