

ほけんだより

冬休み

R5.12.21 敷島北小保健室

2学期はいろいろな学校行事がありましたね。みなさんはどんな思い出がありますか？

いよいよ、冬休みがはじまります！ 冬休みには、クリスマスやお正月など楽しい行事がつづきますね。インフルエンザや新型コロナウイルス感染症には、まだ油断できません。規則正しい生活に心がけ感染症予防をしながら元気にすごしてくださいね。また、3学期の始業式に元気なみなさんと会えるのを楽しみにしています！

ふゆやすみ ゆうわくにまけずにすごそう！



クリスマス、お正月、
食べすぎに注意



タバコ、お酒、薬物、
誘われても断る



夜更かししないで
規則正しい生活を



だらだら、ごろごろ
せず、体を動かそう

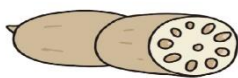
食べて元気に？ キーワードは『ん』

12月には1年のうちでもっとも昼が短く夜が長い「冬至」があります（2023年は12月22日）。この日はかぼちゃを食べたりゆず湯に入ったりしますが、『冬の七種』といって名前に「ん（うん→運）」がつく7種類の食べものをおそなえしたり、食べたりするという昔からの習慣があるそうです。

なんきん（かぼちゃ）



れんこん



にんじん



ぎんなん



きんかん



かんてん



うどん（うどん）

では、なぜこれらの食べものがピックアップされたのでしょうか。例えば、かぼちゃとにんじんに含まれるβカロテンや、れんこんときんかんに含まれるビタミンCはいずれもかぜ予防に役立ちます。冬を元気にすごすための栄養がとれる食べものとして、昔から注目されていたのかもしれませんね。



おいしいものを食べた後も
必ず歯みがき！



「どこで/誰と/何をして/
何時に帰る」を忘れずに



おうちの方へ

いよいよ冬休みになります。冬休みは子どもたちにとって、楽しい行事が続きます。楽しく過ごすことは大切ですが、食べ過ぎや夜更かし等の生活リズムの乱れは、かぜや体調を崩す原因となります。どうぞ気をつけて見守ってあげてください。



☆ 冬休みを健康にすごすために☆

1 規則正しい生活を送る

冬休み中は、自由に過ごせる時間が長くなるので、生活習慣が乱れがちです。生活習慣が乱れると、抵抗力がさがったり、学校がはじまったときに、体や頭が学校のペースについていけなくなったりしてしまいます。休めで時間的な余裕がありますが、学校があるときのような生活を継続してください。

2 はみがきカレンダーと健康状態の記入

冬休み中も食後の歯みがきができるよう「はみがきカレンダー」を配ります。取り組みをお願いします。感染症予防にも心がけてください。冬休み中に、けがや病気で受診した場合は、はみがきカレンダー裏面に状況をご記入ください。はみがきカレンダーは始業式の日に学校へもってきてください。

3 検診結果の治療

「健康の記録」が配られます。健康・発育の様子をみてください。健康診断の結果をみていただき、まだ治療が済んでいない気になるところがありましたら、冬休み中に受診してください。

学校保健委員会を開催しました。12月12日

新型コロナウイルス感染症予防のため、令和元年度以降は、開催されていなかった学校保健委員会を開催しました。

P T A保健環境部・本会役員・学年委員長・学校職員代表・校医・スクールカウンセラーの参加のもと、定期健康診断や新体力テストの結果の報告や、学習会を行いました。本校で視力低下者の割合が高く視力 1.0 未満の割合が全校で 41.1 %をしめています。2年生以上はどの学年も4割以上の視力低下者がみられます。いとう眼科クリニックの伊藤里美眼科校医から、パソコンやスマホを使用するときは、20-20-20ルールに心がけて、目を守ってほしいというお話がありました。また、新型コロナウイルス感染症予防のための巣ごもり生活でストレスをためたことも視力低下の一因かもしれないので、外遊びなどとして、なるべく活動的に過ごし、視力低下しないような生活の工夫をしてほしいとのことでした。

報告のあとの学習会では「スクールカウンセラーの活動と心の健康について」というテーマのもとスクールカウンセラーの深沢孝之先生からお話を伺いました。深沢孝之先生は、月に1回本校に勤務され、児童や保護者や教職員に対して相談やカウンセリグを行っています。気軽にご活用ください。スクールカウンセラーに相談したほうがよいと思われる児童の心の健康や、保護者の皆様の子育てに関する相談などがありましたら、担任にお申し出ください。よろしくお願いします。

【20-20-20ルール】を知っていますか？



※パソコンやスマートフォンなどを長時間使用する
ことによる眼精疲労を軽減する方法として、
米国眼科学会が推奨しているものです。