

すこやか



冬休み号

令和5年12月22日（金）

鮎川小学校 保健室

明日から1月8日まで冬休みです。冬休みは寒さや生活習慣の乱れから体調を崩してしまうことがあります。また、インフルエンザもまだまだ流行が続いていますので、感染症対策や規則正しい生活を送ることが大切です。1月9日、全員元気に登校してくるのを楽しみに待っています。



冬休みも健康に気を付けて過ごしましょう

冬休みも早寝・早起き・朝ごはん

学校がないからと夜更かしをする日が続いてしまうと、生活リズムが乱れて体調を崩してしまいます。一度乱れた生活リズムは元に戻るのに時間が掛かります。冬休み中も「普段通り」の生活を心掛けましょう。



毎日歯みがきしましょう

冬休みも1日3回、食後に歯みがきをしましょう。歯の染め出しや児童集会で学んだ、磨き残しが多いところや歯ブラシの使い方について思い出して磨いてみましょう。



進んで体を動かしましょう

寒くなると部屋でゴロゴロしたり、テレビやゲームばかりの生活になったりしていませんか？体を動かすことは免疫力アップやリフレッシュにつながります。寒い冬も体を動かして元気に過ごしましょう。



お願い

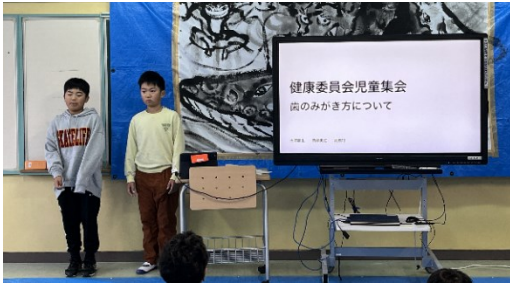
冬休み中にインフルエンザ、コロナウイルスに感染したときは、1月4日以降に陽性が判明した場合のみ、学校または学校用携帯にご連絡ください。（12月23日～1月3日の期間に陽性になった場合は連絡不要です。）

学校:45-3020 学校用携帯:070-1306-2329(夜間・休日・緊急時のみ)

健康委員会による児童集会を行いました

今年2回目の児童集会では「歯の磨き方」について発表を行いました。食後の歯みがきの大切さや磨き残しが多いところについて説明と〇×クイズをスライドを作成し発表しました。

聞いていた児童も歯みがきのポイントについて再確認できていた様子だったので、それを実践して健康な歯と歯ぐきを目指してほしいと思います。



メディアコントロールについて

先日は、メディアコントロールへのご協力ありがとうございました。目標や感想を一部紹介します。

- 目標**
- ・メディアを使う時間は2時間を超えないようにする。
 - ・メディアは9時までにする。
 - ・メディアは宿題が終わってからにする。

- 感想**
- 児童**
- ・1週間頑張ったので、このまま続けたいです。
 - ・次はもっと目標の時間を減らしたいです。
 - ・家族との会話の時間を増やせて良かったです。

- ・今回は第1回目よりも頑張っていました。
- 保護者**
- ・もっとメディアから離れて、違うことができるといいと思います。
 - ・時間の使い方についてもう一度話し合いました。

今回は、外遊びや折り紙、家のお手伝いがいつもよりできたという感想がありました。これからも、メディア以外の時間を意識的に作っていってほしいと思います。

【生活習慣アンケートから】

「寝る前どのくらいまでメディアを使っていますか？」の質問に「直前まで」「10分前まで」と答えた児童が半数以上いました。寝る直前まで使うと、寝付きが悪くなったり、次の日スッキリ起きられなかったりします。**寝る1時間前**にはメディアを消して、睡眠モードに切り替えましょう。

