

ほけんだより

令和2年1月28日
木浦小学校 保健室

記録的な大雪の影響により臨時休校となり、慌ただしい3学期の始まりとなりました。感染症だけでなく、冷えからも体を守るようにしましょう。

かぜ予防の発表を行いました



1月19日（火）に、環境健康委員会で「かぜ予防」について、全校に向けて呼び掛けました。イラストを使って、かぜ予防で大切にするポイントを説明したり、体を暖めるために、児童と職員でドッジビーをしたりしました。

〈有効な対策〉

1 手洗い・うがい

食事の前やトイレの後、帰宅後などに、せっけんをつけて手を洗うようにしましょう。

うがいをしたり、こまめに水分を補給したりして、のどの乾燥を防ぎましょう。口呼吸でなく、鼻呼吸をすることも大切です。

2 せきエチケット

せきやくしゃみをする時は、ハンカチを手当てるか、袖や服の肘で覆うようにしましょう。せきなどによる飛沫は約2から5m飛びます。

3 換気・湿度

常時窓を少し開けておいたり、換気扇を使ったりして空気を入れかえましょう。最低でも、1時間に2回程、10分程度の換気をしましょう。

湿度は、加湿器や濡れタオルを使用して、30から80%の間で保ちましょう。最適な湿度は60%程度です。

4 規則正しい生活習慣

早寝早起き朝ごはんの生活習慣を乱さないようにしましょう。自律神経を整えることで、体の抵抗力が高まります。

またメディア使用は2時間までにし、就寝前に使用することを控えましょう。

5 暖かい服装

首・手首・足首は体表近くに血管が通っているので、温めるようにしましょう。体温が高くなることで免疫細胞の働きが高まります。低体温なほど、内蔵の働きは悪くなります。



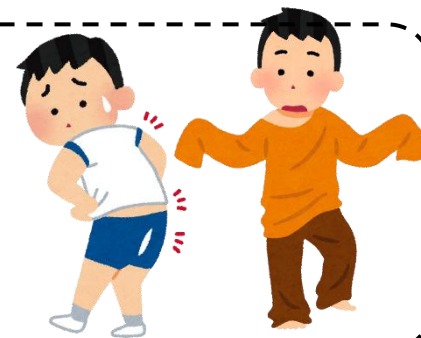
発育測定の結果を配付しました

3学期の発育測定の結果を配付しました。6年生は、6年間の成長も記録しました。そのまま、御家庭でお持ちいただき、封筒だけ御返却ください。1から5年生は、記録を確認したら印鑑を押して、学校に御返却ください。

発育測定の結果には、身長と体重の他に「肥満度」も記録しています。肥満度とは、身長に対して体重が適正であるかを表す数値です。+20%から「軽度肥満」、-20%から「やせ」となります。肥満ややせにも様々な原因があるので、全てが疾病の影響とはいえません。しかし、急激な体重の増減は危険です。徐々に肥満度が増加した場合や、常にやせ傾向の場合は、まず生活習慣の改善から行っていきましょう。運動量や睡眠時間、食事の量・内容・時間帯などを見直していきましょう。

判定	やせ傾向		普通	肥満傾向		
	-20%以下			20%以上		
肥満度	高度やせ	やせ		軽度肥満	中等度肥満	高度肥満
	-30%以下	-30%超 -20%以下	-20%超～ +20%未満	20%以上 30%未満	30%以上 50%未満	50%以上

小学生の間は体の変化が大きい時期なので、身に付ける服のサイズをこまめに確認するようにしましょう。また、子供は足の発育も早いので、靴のサイズも確認しましょう。靴のサイズが合わないことで、歩行の際に足に力を入れることができなったり、膝などの発育を阻害したりします。大きすぎても小さすぎてもよくありません。子供の足の形に合った靴を履かせるようにしましょう。



生活リズムアンケートの結果

9から10月にかけて糸魚川市教育委員会が、市内の4から6年生を対象に、生活リズムアンケートを実施しました。木浦小学校は、朝食の摂取状況や内容のバランスはよい傾向にあります。しかし、メディアでは、3時間や4時間使用している児童もいるようです。また、自分専用のスマートフォンやタブレットを所持している児童も多くいます。

子供にスマートフォンやタブレットを持たせる際は、必ずフィルタリングサービスを利用しましょう。また、スマートフォンなどが本当に必要な判断もしっかり行いましょう。インターネットは便利である分、危険も多く潜んでいます。依存による生活習慣の乱れを防ぐだけでなく、インターネットトラブルから子供を守るためにも、保護者が子供のメディア利用をしっかりと管理しなければなりません。必要な時に必要なだけメディア機器を使用する力を、子供が身に付けられるようにしていきましょう。

