

ほけんたより

H29.11.2
伊深小 保健室

朝晩は、特に寒くなってきましたね。背中を丸めたりポケットに手を入れたりして歩いていませんか？背すじを伸ばして、かっこよく歩けるといいですね。
また、10月以降、かぜをひく人が増えてきました。「早ね・早起き・朝ごはん」や「手洗い・うがい」を心がけて、元気に過ごしましょう。



全校ドロケイをしました！

10月26日のロング昼休みに、健康づくり委員会が、「全校ドロケイ」を開催しました。めあては、「楽しみながら体力をつけよう。」です。おには、各学年4～6人です。また、一人1回だけ、ストップカードを使っておにを10秒間とめることのできる特別ルールも設けました。
これから寒くなりますが、外でたくさん遊んで、体力をつけましょう！



全校朝会でのルール説明



大きな声で進行できました



「だれか助けてー！」



たくさん走りましたね



感想発表



毎月8のつく日を「歯の日」として、健康づくり委員会が各クラスへ行き、一緒に歯みがきをしています。その日、一番歯みがきを頑張っていた子には、歯みがきチャンピオンカードをわたして表彰します。

曲に合わせて、ピカピカ3周みがきのやり方を指し示す工夫をする健康づくり委員もいます。歯みがきチャンピオンめざして、歯みがきをがんばりましょう！





<めざまスッキリキャンペーンについて>

11月13日(月)～11月17日(金)に、家庭教育学級で、第二回めざまスッキリキャンペーンを行います。

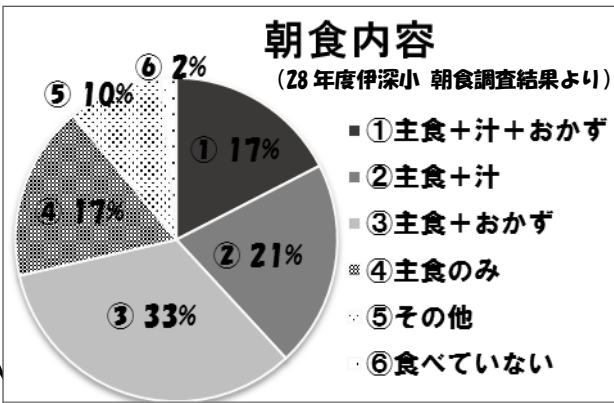
ぜひご家庭でも、生活リズムの見直しをしていただく機会となればと思います。ご協力をよろしくお願いいたします。



個人差はありますが、小学生には、9～11時間の睡眠が必要だそうです。
10時間眠るためには、何時に寝ると良いかが分かる資料を、保健室前に掲示しました。

元気の源、朝ごはん！

28年度11月に調査した5日間のうち、1日でも朝食を欠食した子は、6人いました。下記は、ある1日の朝食内容のグラフです。学校医の先生は、



「少なくとも、エネルギーとなる主食はとりましょう」と言われました。朝食は、1日の生活リズムを整え、学力や体力に影響することが分かっています。
キャンペーン期間を利用して、バランスの良い朝食も、とれると良いですね。

何する？「メテア0の日」みんなの過ごし方を紹介！

- ・読書の時間を大切にしました。
- ・お父さんとパズルをしたり、勉強をしたりした。
- ・野球の練習や宿題ができた。
- ・兄弟と遊ぶ時間が増えた。
- ・家族との会話が増えた。
- ・外でたくさん遊んだ。
- ・運動をがんばった。

<感染症について>

朝から体調が悪い場合は、登校前に体温測定をお願いします。また、感染症によっては登校できない期間が決まっています。病院で出席停止の証明書もらった場合は、早めに学校へ連絡をお願いします。

<インフルエンザの予防接種についてのQ&A>



Q. 予防接種をしたらインフルエンザにかからない？

A. 絶対にかからないというわけではありません。予防接種を受けることで、発症をある程度抑える効果や、重症化を予防する効果があります。特に、肺炎や脳炎などの重い合併症になる率が下がります。

Q. 予防接種は、どのくらいの期間有効？

A. 予防接種をうけた場合、個人差はありますが、その効果が現れるまでに通常2週間程度かかり、約5ヶ月間効果が持続すると言われています。日本では、インフルエンザは例年12月～3月頃に流行し、例年1月～2月に流行のピークを迎えます。このことから、毎年12月中旬までにワクチン接種を終えることが望ましいと考えられます。

Q. 予防接種を受けるにはいくらかかる？

A. インフルエンザの予防接種は、任意接種（希望する人が費用を自己負担して受けるもの）のため、健康保険が適用されません。原則的に全額自己負担となり、費用は医療機関によって異なります。