

ほけんだより



平成24年2月3日 多良小学校 保健室

明日は、立春です。暦の上では春になりますが、まだまだ寒い日が続きます。また、朝晩と日中の気温差が激しい日があります。着たり、脱いだりしやすい服を選んで、体温を調節しましょう。

《今月の保健目標》

手洗い・うがいをしよう。

大垣市内では、インフルエンザが大流行しています。

インフルエンザにかからないように一人一人が予防をしていきましょう。

☆予防法1：手洗い・うがいをこまめにする。

・外から帰った後や体育の後、給食(食事)の前には、必ず手洗いうがいをしましょう。

☆予防法2：睡眠をしっかり取る。

・寝る時間が遅い人が多くいます。早く体を休めるようにしましょう。

☆予防法3：好き嫌いしないで何でも食べる。

・しっかりと栄養を摂って、強い体をつくりましょう。

☆予防法4：マスクをする。

・「かぜかな？」と思った時やまわりにかぜ気味の人が増えてきているときにすぐにマスクを着けられるようにいつも持っています。また、習い事や買い物など出かけるときにもマスクを着けて出かけましょう。

☆予防法5：1時間に1回、換気をする。

・暖房をつけて部屋を閉めきったままにしていると部屋の空気が汚れてきます。窓をあけて空気の入れ替えをしましょう。



※先週から、毎朝、運動健康委員会で、ハンカチ・ティッシュ・マスクを持っているかを調べていますが、わすれている人が多くいます。時間割を合わせる時にいっしょに準備しておきましょう。いつもポケットにこの3つが入っているようにしましょう。

お知らせ・・・おうちの人といっしょに読みましょう。

①2月18日は、おべんとうの日です。おうちの人といっしょに栄養のバランスがよいおべんとうのメニューを考えてみましょう。また、お手伝いできることをやってみましょう。

※6年生の人たちは、冬休み中「家庭の食育マイスター」として5日間、家族そろって食事をしたり、食事の準備を手伝ったり、家族のために料理をしたりするなど、家庭で活躍することができました。そのことが、おべんとう作りにも活かせるといいですね。

②4月に行った健康診断で見つかった異常をまだ専門医に診てもらっていない人がいます。そのままにしておくと疾病や異常がひどくなってしまうかもしれません。今年度中に受診しましょう。

《おうちの方へ》

現在、大垣市内でインフルエンザ(A型)が大流行しています。ご家庭でも、引き続き、手洗い・うがいや早めの就寝を心がけるようにお願いします。また、外出する際には、必ずマスクの着用をお願いします。

これからますます寒くなります。朝は何かとお忙しいとは思いますが、健康チェックをお願いします。調子の悪い時には、無理をせずにゆっくりと体を休ませてあげてください。

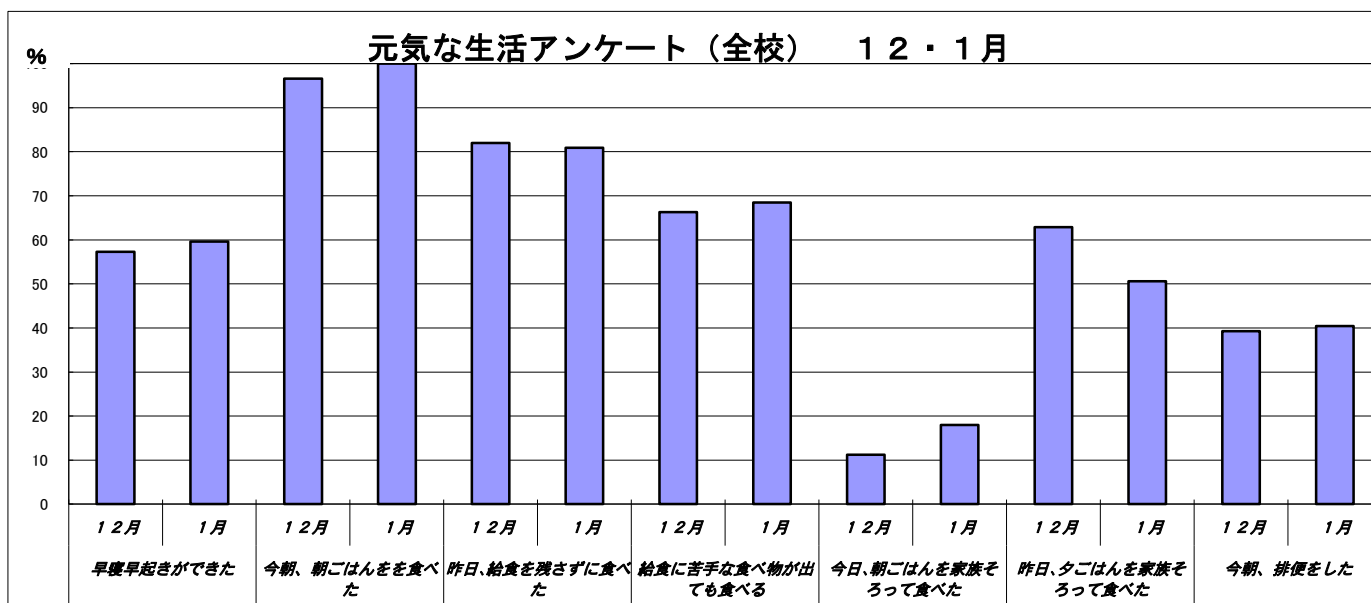
《うちの人のいっしょに読みましょう。》

* 毎月19日の食育の日に実施している『元気な生活アンケート』結果(1月)をお知らせします。



元気な生活アンケート集計結果 1月と12月の比較

	①		②		③		④		⑤		⑥		⑦	
	早寝早起きことができましたか		今朝、朝ごはんを食べましたか		昨日は、給食を残さずに食べましたか		苦手な食べ物が給食に出た時、どうしていますか		今日の朝ごはんは、だれと食べましたか		昨日の夕ごはんはだれと食べましたか		今朝、排便をしましたか	
	早寝早起きが両方ともできた		食べた		残さずに食べた		がまんして食べる + 苦手な物はない		家族そろって食べた		家族そろって食べた		した	
	12月	1月	12月	1月	12月	1月	12月	1月	12月	1月	12月	1月	12月	1月
1年	10	10	16	16	11	11	9	9	5	6	11	7	2	3
2年	10	8	15	15	13	15	11	13	2	3	11	13	4	6
3年	13	12	16	17	12	13	8	8	1	2	11	9	8	9
4年	8	9	14	14	13	9	11	8	0	2	10	5	9	8
5年	7	9	9	11	8	9	8	9	1	2	5	6	8	7
6年	3	5	16	16	16	15	12	14	1	1	8	5	4	3
全校	51	53	86	89	73	72	59	61	10	16	56	45	35	36



早寝早起き目標時間		
	就寝時間	起床時間
低学年	20:30~21:00まで	6:30まで
中学年	21:00~21:30まで	
高学年	21:30~22:00まで	



《アンケートの結果より》

1月の結果でも就寝時間の目標よりも遅い時間に寝ている子が多い。(特に6年生は、23時を過ぎている子もいる。インフルエンザが大流行しています。少しでも多く睡眠時間をとって体を十分に休めましょう。)

全校児童が、朝ごはんを食べて登校できてるきている。

朝の排便の習慣がない子が多い。また、何日も排便がない子が学年に数人いる。朝ごはんの後にトイレに行く時間を作って、朝、トイレに行く習慣を身につけましょう。また、野菜を多く食べることができるよう食生活を見直してみよう。(嫌いな食べ物も少しずつ食べられるように練習していきましょう。給食では、嫌いな食べ物もがんばって食べている姿がみられるので、家庭でも励ましをお願いします。)