

12月 ほけんだより

上市町立宮川小学校

保健だより NO.8 令和4年12月1日

宮川っ子は寒さに負けず元気に過ごしています。体操服の半そで半ズボン姿で、廊下を歩いているのを見かけるほどです。しかし、ぐっと寒くなる日も増えてきました。学校では、教室の中は暖かいです。廊下や体育館などは寒いので、1日の中で、自分の体調に合わせて衣服を調整できるように、服装を考えて登校できるといいですね。

12月保健行事

*とやまゲンキッズ作戦

12月8日(木) 配付～15日(木) までに提出

*色覚検査(1年生希望者) 12月15日(木)

12月の保健目標

かぜやインフルエンザを予防しよう



ちょうせつじょうす
“調節上手さん”の
着こなしのポイントは?



point 1

下着を着る

汗を吸って
肌の清潔を
守ってくれる



point 2

うすいものを重ねる

空気の層ができて
厚手のものを1枚
着るより暖かい



point 3

脱いだり着たりできるものを

朝と昼の
気温差にも
対応OK



感染対策にぴったりの湿度は?

ウイルスは温度が低く、乾燥した空気では元気がなくなります。そこで、感染対策に効果的なのが「加湿」です。

〈湿度の目安〉

× 40%以下…ウイルスが元気になる。

◎ 40～60%…ウイルスが増えにくい。

人にとっても快適。

▲ 60%以上…ジメジメ。

ダニやカビが発生しやすい。



加湿器や濡れタオルなどを活用して、湿度を調整しましょう。

秋の歯科検診が終わりました。

「治療のすすめ」のカードを受け取った人は、受診し、治療をしましょう。カードは、受診後、学校へ提出してください。



とやまゲンキッズ作戦の結果報告

7月に実施したとやまゲンキッズ作戦の結果を報告します。より元気に過ごすには、どこを改善したらよいでしょうか。

2回目を12月に実施します。少し立ち止まって、毎日の生活を振り返ってみましょう。

	1	2	3
よかった項目 	◎家族と一緒にご飯を食べている ◎毎日朝ごはんを食べている 92.1%	◎仲のよい友達がいる 91.3%	◎登下校の安全のきまりや約束を守っている 88.2%
気になる項目 	△朝からあくびがよくでる 25.2%	△テレビ、ゲーム、インターネットの時間が3時間より多い 23.6%	△就寝時刻が遅い 1～4年生 10時より遅い 5・6年生 10時半より遅い 21.3%

△朝からあくびが出ませんか？

	全校計
ア. 出ない	42人
イ. 時々出る	53人
ウ. よく出る	32人

あくびがよく出る人は、「睡眠が足りていない」ことが考えられます。物事に集中できなかつたり、やる気が起きなかつたりしていませんか？

△1日のうち、テレビ・ゲーム・インターネットの時間は？

	全校計
ア. 1時間より少ない	14人
イ. 1～3時間	83人
ウ. 3時間より多い	30人

メディアの使用時間が長いと、脳や目などの体への影響が心配です。時間を決めて、使用するようにならせます。

△何時に寝ていますか？

	全校計
ア. グリーンゾーン (低・中学年：9時前、高学年：9時半前)	15人
イ. イエローゾーン (低・中学年：9～10時、高学年：9時半から10時半)	85人
ウ. レッドゾーン (低・中学年：10時より遅い、高学年：10時半より遅い)	27人

疲れがたまっていますか？睡眠をとり、体を休めることは元気な体づくりにつながります。

おうちのきたへ



ご家庭でのご協力ありがとうございました。生活習慣を考えるきっかけとして、とやまゲンキッズ作戦に取り組んでいただきたいと思います。2回目もよろしくお願いいたします。