

ほけんだより 12月

港区立芝小学校
校長 川原 哲郎
養護教諭
令和5年11月30日

気温がぐんと下がり、冬の訪れを感じる季節になりました。朝起きるのが辛くなっている人もいるのではないのでしょうか。気温が下がると、空気も乾燥してきます。感染症の原因になるウイルスは乾燥しているところが大好きです。部屋の加湿やこまめな手洗いうがいを心掛けて元気に2学期を終えられるようにしましょう。

今月の保健目標
「こまめに換気をつよむ」

換気のギモンQ&A

Q. エアコンがついていれば換気はいらないでしょ？

A. 換気機能のないエアコンだと室内の空気を温めたり冷たくしてまた戻しているだけ。有害物質は出ていかないで換気が必要です。

Q. 換気すると寒い、窓はちょっとだけ開けておけばいいよね？

A. 10~20cmを目途に。常時換気が理想ですが、気温が下がりますとかえって風邪をひきやすくなるので、30分に1回など時間を決めて、寒さ対策も万全に。

Q. 換気扇を回しておけば十分？

A. 特にたくさんの方が集まる教室の換気は、換気扇だけでは追いつかないことが多いです。窓を開ける換気も併用しましょう。

重要

食物アレルギー調査票の提出をお願いします

対象：1年生から5年生の全校児童

港区立の小中学校では食物アレルギーの対応について医師の指示のもと対応を行うこととなっております。次年度に向けて、適切なアレルギー対応を実施するために食物アレルギー調査票を配布いたしますので、御記入の上、御提出をお願いいたします。

【記入上の注意事項】

食物アレルギーがあるお子様の中で医師の指示の上、学校での対応を希望されない場合は、調査票裏面の対応不要書に必要事項を御記入の上、御提出ください。

調査票配布日：12月1日（金）

提出締切：12月7日（木）

睡眠を制するものは、学校生活を制する！！ ～こんなにスゴイ睡眠の効果～

質の良い睡眠をとるためのポイント

① 夜はゆっくりお風呂につかりましょう

② 寝る前のスマホやYouTubeはひかえよう

睡眠を十分にとると・・・

- ・感染症にかかりにくくなる
- ・記憶力が向上する
- ・ケガが治りやすくなる
- ・太りにくくなる
- ・集中力が高まる
- ・心が穏やかになる

③ 日中はたくさん運動をしよう

④ 毎日決まった時間に布団に入ろう

⑤ 電気は暗くして寝よう

小学生に必要な睡眠時間は10時間程度と言われています。しかし、芝小学校の皆さんは学校が終わっても、習い事や塾などで帰りが遅くなる人達も多いようです。またこれからの年末年始は楽しいイベントもたくさんあります。

睡眠時間がどうしても確保できない時に、大事にしてほしいことは睡眠の質です。布団に入ってすぐに、ぐっすり眠り、朝すっきりと起きることができるよう質のよい睡眠をとるために、睡眠の方法を見直してみましょう。

冬 はカゼをひきやすい季節。元気に過ごすためにも、生活してくださいね。来年も元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。

お やすみなさい
早めに眠って
疲れをとろう

ウ イルスは
こまめな換気で
追い出して

え いようバランス
心がけた食事
丈夫な体作り

い えに帰ったら
石けんで
手を洗おう

あ たためる時は
運動で
体の中から

カゼに負けない！ あいうえお