

ほけんだより 2月

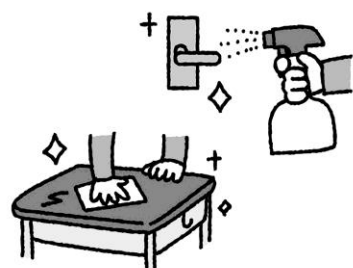
R4. 2
鏡山小
保健室

2月も中旬になりました。感染が急増していた新型コロナウイルスも少しずつ数が減ってきています。これもみなさんの日ごろの感染対策のおかげだと思います。引き続き、手洗い、マスク、換気などの感染対策を続けていきましょう。



覚えて実行しよう！ 感染予防の3原則

感染源の除去



消毒や除菌などで
細菌やウイルスを退治する

感染経路の遮断



手洗いでウイルスを流したり、
マスクで防いだりする

抵抗力の向上



規則正しい生活習慣で体力を
つけて病気に負けないようにする

※マスクは不織布をおすすめします。

おうちの方へ 「いつも」を知って見守って

「楽しんで遊ぶはずなのに今日は…」 「好きなもののなになぜ？」

おうちの方が感じた「いつもと違うな」を伝えることが、病院でのとても重要な診断基準になるそうです。

最初に気づいてあげるためには、お子さんの「いつも」を観察しておくことが大切です。

- 食べる 食欲や食べる量、好きなものへの反応など
- 寝る 寝つき・寝起きのよさ、睡眠時間など
- 遊ぶ お気に入りのおもちゃ、一緒に遊ぶ友だちなど
- 出す トイレの頻度、うんちの状態など



「痛い」「つらい」を上手に伝えられない子どもたちのために、意識して見守ってあげてくださいね。

おうちの方へ

○車の駐車場所について

基本は児童クラブの駐車場に停めていただくことになっていますが、体調不良で早退する時、足が不自由な児童の送迎（学校に申請していただくことで、許可証を発行することが出来ます）等の時は保健室近くに駐車することが出来ます。

○スポーツ振興センターについて

登校から下校までの間のケガが原因で受診され、窓口で1500円以上支払われた場合（3割負担の家庭の場合）は、スポーツ振興センターの保険が適用されます。もし申請される場合は、病院で書いてもらう書類等がありますので、お早めに担任までお知らせください。また、申請予定で書類を受け取り、まだ提出されていない方も早めをお願いします。災害共済給付を受ける権利は、その給付事由が生じた日から2年間行わない時は、時効によって消滅します。

みなさんは、小学生の理想的なすいみん時間を知っていますか？小学生の理想的なすいみん時間は9～11時間といわれています。特に、午後10時～午前2時に深い眠りに入ること、体を成長させる成長ホルモンが多く出ます。

すいみんのはたらき



覚えたことを整理する



体を成長させる



体と心の疲れがとれる

文部科学省の調査で、スマートフォンと睡眠時間に関する調査があります。スマートフォンを長時間使う子は就寝時間が遅くなりがちで、なんでもないのでイライラしやすくなり、自己肯定感（自分を好きだと思う気持ち）も低い傾向にあるそうです。スマートフォンを使う時間は平日は1日1時間、休みの日は1日3時間までにするようにしましょう。

また、ぐっすり眠るためには、①朝起きたら、太陽の光を浴びる ②昼間、適度な運動をする ③寝る前は強い光をさける（テレビ・ゲーム・スマートフォン）などに気を付けて生活しましょう。