



上峰小学校
保健室
2023.1.19発行

みんなで健康づくり 生活リズムを取り戻そう

3学期が始まって2週間が経ちました。保健室でも、たくさんの人が冬休みの思い出を話してくれました。中には、ついつい夜ふかししちゃったという人もいました。みなさんはどうでしたか？

ねる時間やおきる時間が遅くなっている人は、まず「早起き」に取り組んでみましょう。おきる時間を決めて、毎日つづけてみましょう。学校が休みの日も同じ時間に起きることがポイントです。体内時計がととのい、体の調子もよくなりますよ。



1週間やってみよう！はやおきチャレンジ

目標 (時 分)までに起きる

あなたの目標を決めてね！

	20日 (土)	21日 (日)	22日 (月)	23日 (火)	24日 (水)	25日 (木)	26日 (金)
決めた時間におきた日に 花丸をつけよう							

12月の保健室利用者数(人)

	けが	びょうき 病気	そうだん 相談	ほか 他	ごうけい 合計
12月	126	71	10	6	213

12月は、4月～11月に比べ保健室の利用が少なかったです。来室理由ではけがが多く、内訳では、すり傷と打撲が多かったです。病気では、かぜの症状や頭痛で休養する人が多かったです。

また、インフルエンザ A型による出席停止が多く、コロナウイルス、溶連菌感染症、アデノウイルス、感染性胃腸炎も数件みられました。

トイレの後や食事の前などに、ていねいに手を洗い、感染症を防ぎましょう。

保護者の方へ

- 新学期が始まり、お子様の様子はどうでしょうか。辛いニュースが続き、不安な気持ちで冬休みを過ごした子どもたちも多かったと思います。心身面で心配なことがありましたら、ご相談ください。
- 始業式では睡眠の話をしました。野球の大谷翔平選手にならって「めざせ10時間睡眠！」と話しています。小学生に必要な睡眠時間は、9～11時間です。
朝早く起き、たくさん運動し、たくさん遊び、自然と早く眠れるように…まずは、早起きに取り組んでみてはいかがでしょうか。