

ほけんだより

2月号

令和3年2月8日

御前崎小学校 保健室

暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続いています。子どもたちは、寒空の下でも外で元気に走り回っています。

今年は、新型コロナウイルス対策でマスクをつけたり、こまめに手洗いをしたりしている効果もあってか、インフルエンザ感染者もなく、風邪ひきも大変少ない状況にあります。

引き続き、感染症対策を行い、元気に過ごしていけるといいですね。



体の中に入ってきた花粉を敵とみなした免疫力が、過剰に反応するのが花粉症です。くしゃみで花粉を飛ばしたり、鼻水や涙で洗い流そうとします。これまで花粉症でなかった人も大量の花粉に出会うと、花粉症になる可能性があります。

今年の花粉の飛散量は例年並みと言われています。ただ、少なかった昨年と比べると、およそ2倍の花粉が飛ぶそうですので、万全の対策で臨みましょう。



			
出かける時は マスクやメガネをつける	ツルツルした 素材の服を着る	玄関の前で 花粉を払い落す	外から帰ったら うがいや洗顔をする

ありがとう
ございました

第37回中日ボランティア賞を受賞された「明るい社会づくり運動 御前崎地区協議会」から受賞の奨励金で購入したエタノール配合ハンドジェルを寄贈していただきました。教室での手指消毒に活用しています。



生活リズムカード結果

生活リズムカードへの御協力ありがとうございました。おうちの方の声掛けや励ましにより、学校生活のリズムにスムーズに戻れる子が多かったように思います。また、子どもたちも、自分の生活リズムを見直す良い機会になったのではないのでしょうか。

《平日の生活リズム》

	就寝時刻		起床時刻		ゲーム・ネット(分)		テレビ(分)	
	8月	1月	8月	1月	8月	1月	8月	1月
1年	8:56	9:00	6:13	6:18	47	46	70	60
2年	9:01	9:07	5:59	6:15	81	74	72	65
3年	9:04	9:05	6:13	6:16	57	67	63	62
4年	9:23	9:26	6:10	6:16	74	85	69	61
5年	9:17	9:17	6:09	6:13	71	112	59	65
6年	9:52	9:56	6:06	6:15	134	130	78	67

就寝時刻も、起床時刻も8月(2学期初め)に比べると、やや遅くなっています。今の季節は、寒くてなかなか朝起きるのがつらいです。だからこそ、夜は早めに寝て、少しでも気持ちの良い朝を迎えられるといいですね。

ゲームやテレビの時間は、少し改善している学年もあります。外で遊ぶ機会を増やす、メディア以外の楽しみを見つける、家族団らんの時間を作る等、有意義な時間の使い方ができるといいですね。



寝る直前までスマホを見ていませんか？



2012年にニューヨーク州レンセラー工科大学照明研究センターが行った研究によると、スマホやパソコンなどのディスプレイのLEDバックライトに2時間さらされると、睡眠ホルモンのメラトニンが23%減少することが明らかになっています。

メラトニンには催眠作用があるため、特に就寝前にこのような形で体内のリズムを崩すと、睡眠に悪影響が出てきます。少なくとも寝る1時間前にはゲームやテレビ、スマホをやめ、刺激を受けすぎた目と脳を休ませましょう。