

呉市立宮原小学校

あけましておめでとうございます。新しい年がスタートしました。今年もみなさんが元気に学校生活を送れることを願っています。引き続きインフルエンザが流行しています。手洗い、うがい、マスク、アルコール消毒、かん気や加湿などをして、予防しましょう。



おうちのカタへ



インフルエンザにかかった場合は出席停止となります。保護者の方からご連絡をいただいた日から出席停止扱いとなりますので、病院で診断を受けられましたら、学校までご一報くださいますよう、よろしくお願いいたします。

また、インフルエンザウイルス感染症とコロナウイルス感染症は「治癒証明書」が不要です。ただし、溶連菌感染症や感染性胃腸炎などの感染症は「治癒証明書」が必要です。

せき エチケットを心がけよう



手でおさえたときは手洗いを忘れずに

せき・くしゃみがでるときは、人のいないほうを向いて鼻と口をおおう



鼻をかんだティッシュはすぐにゴミ箱へ捨てる



マスクには、保温・保湿効果があり、のどを守ってくれます

せきがでているときはマスクをしましょう

1/15(月)~19(金) にこにこけんこうカード週間です!

第3週の15日(月)からにこにこ健康週間です。この機会に、よい生活習慣を取りもどして、3学期も元気に勉強や運動に取り組めるようにしましょうね。

2学期はノーメディアチャレンジ週間にも取り組み、よい生活習慣に気づけた人が多くいました。結果やコメントを裏面にのせていますので見てください。

引き続き、「メディア」と「早ね」に重点的に取り組みましょう。



さむい冬もあたたかく過ごせる服装の工夫

はだ着を身につける



体にほどよくフィットするものにし、汗でしめった時はとりかえます。

重ね着で空気の層をつくる



服の間に空気の層をつくると、体の熱が逃げにくくなります。

「3つの首」をひやさない



マフラーや手ぶくろ、レッグウォーマーなどでしっかりガードします。

寒い日が増えてきました。はだ着を着たり重ね着をしたりして、体温調節をしましょう。学校では、エアコンで教室の温度を調整していますが、人によって、あるいはその日の体調によって、暑い・寒いと感じ方がちがう場合があります。衣服での調節ができるようにしておくと思えます。

寒い冬もしっかり体を動かそう!

冬は寒くて外に出るのがおっくうになりがちですが、けがをしやすくなるので、日ごろからしっかり体を動かすことが大切です。

けが予防や運動不足解消にはストレッチが効果的です。毎日の習慣にするといいですね。



ストレッチでけが予防

運動不足や運動機能低下により起こること



足がつる



転んでも手が出ない



バランスがとれない

子どもでも「ロコモ」?

「ロコモ」とは、骨や関節、筋肉などが衰えて、体が硬かったりバランスが悪かったりすることです。大人に多かったのですが、最近子どもにも増えています。

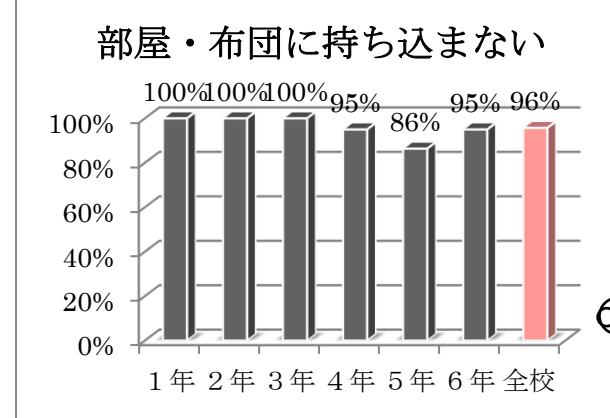
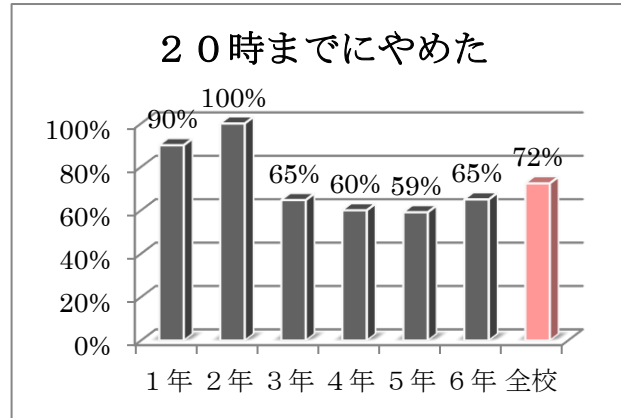
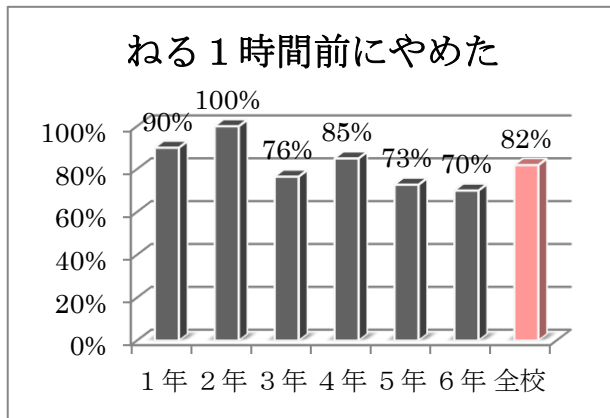
ひとつでも当てはまったら、「ロコモ」の可能性がります。気になる人は、一度整形外科を受診してみてください。

「子どもロコモ」チェック項目

- 片足立ちが5秒以上できない、もしくはふらつく
- かかとを地面につけたまましゃがみ込みができない
- 肩が垂直に上がらない
- ひざを伸ばしたまま体を前にかがめて手の指が床につかない



ノーメディアチャレンジ週間を終えて



「メディアを自分の部屋や布団に持ち込まない」というルールは、中学生や高校生になっても、勉強に集中するために有効なルールです。ぜひこのまま続けてくださいね！

「宿題やごはん、お風呂を20時までに終え、20時以降を自由時間に行っている」家庭も多く、20時以降ノーメディアは難しい面もあったようです。
一方、20時までにメディアをやめる良さを感じた児童やご家庭もあったようです。質の高いすいみんをとるためには、ねる前のメディアによる強い光を避けることが効果的です。

メディアをねる1時間前にやめるや、夜8時までにやめるがむずかしかったけど、木曜日からだんだんよくなっていきました。(3年生児童)

メディアをまったく見ずにねると、メディアを少し見て1時間後にねるでは、すごく寝心地がちがうなと思ったので、見ない白をこれから増やしたいと思いました。(6年生児童)

早めにTVをやめようがんばってました。TVを見ないと早く寝れるので、生活リズムもよくなっていました。このまま続けてほしいです。(1年生保護者)

8時までにメディアをやめると、9時頃には寝ることができ、早起きにもつながるので良かったです。(3年生保護者)

すき間時間ができると無意識にゲーム機を手にとっており、何度かおこられました。これからは頑張ってください。(5年生保護者)

メディアを使う場所はリビングのみというルールにしました。勉強以外では部屋で使わないようになりました。(5年生保護者)

保健室からの
ちょこっと
コラム

笑って1年過しましょう

幸せだから笑うのではない 笑うから幸せなのだ — アラン (1868-1951 フランス)
笑いは消化を助ける 胃散よりはるかに効く ———— カント (1724-1804 ドイツ)
笑いと、地球上で一番苦しんでいる動物が発明したものである
————— ニーチェ (1844-1900 ドイツ)

どれも、笑うことが心や体にいいと教えてくれる名言です。

「笑い」に免疫力や自然治癒力を高めたり、ストレスを減らす効果があるといわれるようになったのは、最近のこと。まだ研究が進んでいないはるか昔の人も、「笑い」の効果を感じていたのですね。