

ほけんだより

心もからだも元気いっぱい

平成29年12月22日

第14号 豊松小学校

冬休みも健康な生活を！

～生活リズムをくずさないように注意～

楽しみにしている冬休みがやってきました。
 18日の児童朝会では、保健給食委員が「健康な生活を送ろう」というテーマで劇をして、健康に過ごすためにはどうすればよいのかを発表しました。何かひとつをしっかりとやっていたらよいというわけではなく、食事・運動・睡眠（休養）がバランスよく機能していることが大切です。
 家庭生活振り返り週間の振り返りでも、自分の課題が見えていると思います。楽しい冬休みですが、生活リズムが崩れないように、規則正しい生活を送ってください。



『健康3原則とは』

- ① すききらいをしないで食べる
- ② しっかり運動をする
- ③ しっかりすいみん（休よう）をとる



お話は、四仙人の4人が同窓会をしたところから始まります。
 みんな自分の生活に自信をもっていました。30年後の同窓会では、なんだか元気がなく、みんな疲れ果てている様子です。

インフルエンザ注意報・感染性胃腸炎警報発令 基本は「ていねいな手洗い」



県内全域に、今月中旬には「感染性胃腸炎警報」また、昨日は「インフルエンザ注意報」が発令されました。どちらも基本は「ていねいな手洗い」です。
 目には見えませんが、ウイルスは見えないところに潜んでいます。
 冬休みもていねいな手洗いを中心に、十分な健康管理を行ってください。



おうちのかたへ

学校保健委員会の報告

12月6日に開催しました。

学校医（内科・歯科）の院長先生とPTA会長さんにご出席いただき、「豊松小学校保健委員会」を開催しました。定期健康診断の結果や学校の取組について報告し協議しました。校医の先生から指導・助言をいただきましたので、内容についてご報告いたします。

●睡眠について

睡眠は体だけでなく脳もしっかり休ませる必要がある。寝る2時間前にはテレビを観たりゲームをしたりしないようにするのが理想的。せめて、9時以降はテレビやゲームの時間に使わないようにしましょう。子どもの時の依存症が大人になっても続くこともあります。

●視力について

普段の生活の仕方（長時間のテレビやゲーム・わるい姿勢）もかなり影響しています。「スマホネック」といって、スマホなどを見る姿勢は、首に最大小学生1人分（27kg）の負荷がかかっています。ゲームをする姿勢も一緒です。立腰姿勢は大変よい取組です。

●インフルエンザについて

町内で「インフルエンザ」が流行するのも時間の問題です。湿度を60%以上保ち、部屋を乾燥させないようにしましょう。ていねいな手洗いをしっかり行ってください。

●歯科について

歯垢が付いている子がとても多いです。デンタルフロスもありますが（使う場合は、歯医者で指導を受けてからが望ましい）基本はていねいにみがくことです。歯ブラシは毛先が山形ではなく真っすぐのものがよいです。優しく軽くみがきましょう。家庭では、みがき残しがないかチェックしたり、仕上げみがきをしたりしてあげてください。

健康の記録について

2学期に検査や測定をした（視力・身長・体重）の結果を記入しています。ご覧になられたら、必ず押印またはサインをして、始業式にお子さんに持たせてください。