



令和6年11月29日
江戸川区立平井南小学校
校長 養護教諭 No.8

もうすぐ音楽会ですね。毎日、体育館や教室からすてきな歌声や演奏が聞こえてきます。休み時間も「音楽会の練習だ!」と保健室前を通る姿を見かけます。練習に一生懸命なのは素晴らしいことですが、皆さん休憩はできていますか?時々、何も考えずにぼーっとする時間や好きなことをする時間が必要だと思います。

そして、インフルエンザも流行し始めています。手洗い・うがいはもちろん、疲れを溜めないことも感染症の予防になります。音楽会を無事に成功させて、楽しい冬休みを迎えられるようにしましょう。



12月の保健目標
～寒さに負けない体をつくりましょう～



11月の感染症発症状況

インフルエンザA型	13人	溶連菌感染症	2人
手足口病	7人	流行性耳下腺炎	1人
マイコプラズマ肺炎	3人	新型コロナウイルス感染症	1人

せき 咳エチケットを守ろう!



マスクをしよう



ハンカチやティッシュで
口や鼻を覆おう



そでで
口や鼻を覆おう



咳やくしゃみを
手でおさえないでね



何もせずに
咳やくしゃみをしては
いけないよ

よく眠れるのは誰? ぐっすり寝るための秘密を解き明かせ

Aさん
休みの日も毎日
同じ時間に起きる

Bさん
朝はカーテンを開けず、
昼までごろごろする

Cさん
毎日朝ごはんを
しっかり食べている

Dさん
40℃位のぬるめのお湯につかる

Eさん
寝る1時間前に
甘いものを食べる

Fさん
寝る直前まで、
スマホやゲームをする

Dさん
ぐっすり
眠れているよ!

Aさん
ぐっすり
眠れているよ!

Bさん
しっかり寝れて
いないよ

Fさん
しっかり寝れて
いないよ

Cさん
ぐっすり
眠れているよ!

Eさん
しっかり寝れて
いないよ

体温が下がると眠りやすくなるよ。熱いお湯だと目が覚めてしまうので注意。

毎日同じ時間に起きると生活リズムが整って眠りやすくなるよ。

朝日を浴びないと体内時計が狂って、夜眠りにくくなるよ。朝起きたら必ず朝日を浴びよう。

スマホやゲームから出るブルーライトは目を覚ます作用があるよ。寝る1時間前からは使うのをやめよう。

朝ごはんを食べると、体中に起きたことが伝わって活動的になるよ。

寝る直前に食事をすると、寝ている間も体は働き続けることに。寝る3時間前までにごはんを食べよう。

冬休み、次のような生活をしている6人のうち、3人は毎晩ぐっすり眠れているよ。誰かわかるかな? 考えてから線をたどってね。

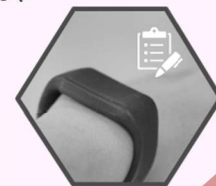
すいみんけんしん はじ 睡眠健診が始まります

(同意書提出者のみ)

12月10日(火)～12月17日(火)に、子ども睡眠健診プロジェクトに参加します。1週間、加速度計を手首に装着し、睡眠の状態を記録します。

より正確な分析ができるよう、睡眠日誌への記録のご協力をお願いします。

回収は、12月17日(火)です。



ほけんしつ し ~保健室からのお知らせ~

保健委員会が歯みがきカレンダーを作成します!

冬休み中に記入をしてください。

冬休み明けには、今年度最後の「生活リズムチェック週間」が

始まります。冬休みも生活リズムをくずさずに過ごしましょう。



ぐっすり寝るための秘密はわかったかな? よく眠れていない人は試してみてね。