

ほけんだより



太田小学校
保健室
R6.12.2 No.9

12月22日は「冬至」です。冬至は1年で最も日が短い日のことです。この日に湯船にゆずを浮かべた、ゆず湯に入ると風邪をひかずに冬を越せると言われています。実際にゆず湯には血行を促進したり、体を温めたりする効果があります。ぜひゆず湯に入って元気に冬を乗り越えましょう！



★感染症予防に努めましょう！



気温が低く乾燥した空気となり、本格的な冬がやってきました。この時期に流行する感染症には気をつけてください。代表的なのはインフルエンザですね。現在、太田小では流行がみられませんが、太田市内の小中学校では続々と学級閉鎖の措置がとられています。本来、インフルエンザ等の感染症は冬に流行すると言われていますが、昨今は1年を通してさまざまな感染症が流行しています。今後も、手洗いがい・換気・規則正しい生活習慣を意識して、感染症に負けない冬にしていきましょう！

★感染症にかかったら…まずは学校に連絡を！



登校を再開する場合の各種書類の確認です

いつもインフルエンザなどの感染症への対応ではお世話になっております。お子さんが感染症に罹患し登校を再開する際、コロナやインフルエンザについては療養報告書が、それ以外の感染症については治癒証明書（学校感染症と出席停止について）が必要となります。書類は学校HPにてダウンロード、印刷が可能です。その他感染症については、治癒証明書の必要がないものもあります。ご不明な点は登校再開前に学校までお問い合わせください。

感染症名	必要書類
新型コロナウイルス感染症	「新型コロナウイルス感染症における療養報告書」→保護者記入
インフルエンザ(A型/B型)	「インフルエンザにおける療養報告書」→保護者記入
その他の感染症 (咽頭結膜熱など)	「学校感染症と出席停止について」(治癒証明書) →医療機関で記入をもらう

流行しているマイコプラズマ感染症は、群馬県の決まりにより、病欠扱いとなります。

12/12(木) 学校保健委員会を開催します テーマ：「すいみんの大切さについて考えよう」

学校保健委員会とは？

学校における健康に関する課題を研究協議し、健康づくりを推進するための組織のことです。学校保健委員会を通じて、学校内の保健活動の中心として機能するだけでなく、学校、家庭、地域の関係機関などの連携による効果的な学校保健活動を展開することが可能となることから、その活性化を図っていくことが必要であると提言されています。

テーマ設定の理由について

昨年度、太田小では「目の健康」をテーマに取り組みました。その際、目の健康は生活習慣と密接に関わっており、特に「睡眠」は長時間にわたるスクリーンタイムが原因で視力低下につながっていることが分かりました。「健康づくりのための睡眠ガイド 2023（案）」では、推奨事項として「小学生は9～12時間を参考に睡眠時間を確保する」ことが挙げられています。本校高学年を対象に行った実態アンケートでは、平日の睡眠時間は7～8時間である児童が最も多いことが明らかとなりました。

それらの状況から、食事や睡眠、運動などの生活習慣を改善するために、自分で考えて生活できる児童の育成を目指し、今年度は特に睡眠の大切さについて取り上げて協議したいと考え、このテーマに設定しました。



取り組みについて

1つ目は、児童保健委員会で作成した啓発動画の視聴です。「めざましさん旅に出る」という睡眠の大切さについて全学年に分かりやすく伝わるような動画を委員会の児童が作成しました。その動画を11/22(金)の保健集会で視聴しました。

2つ目は、養護教諭による保健指導と学習を生かした実践です。高学年全クラスを対象に睡眠の大切さについて考え、実践し、生活習慣の改善につながるような保健指導をしました。「ナイすいみんチャレンジ」と題した睡眠の学習を生かした実践では、それぞれが目標を決め、十分な睡眠が大事であることを感じる活動となりました。

以上のような取り組みについて報告し、学校職員、保護者、学校医等と協議をする予定です。開催後にはその様子を掲載したいと思います。参加される保護者のみなさま、どうぞよろしくお願いいたします。

