

2025年が始まりました。どのような冬休みでしたか。家族で出かけたり、親戚で集まったりして、楽しく過ごせましたか。一方で、生活習慣が不規則になることもあったかと思います。生活リズムが乱れたままだと、抵抗力が低下して様々な感染症にかかりやすくなってしまいます。生活リズムを整えるとともに、感染予防についての対策をお願いします。



引き続き、感染症対策をお願いします

先月から、富山県内ではインフルエンザによる学級閉鎖・学年閉鎖がみられます。体調がよくないときは、登校前に体温を測り、発熱があったら病院を受診しましょう。インフルエンザや新型コロナウイルス感染症等、出席停止の感染症と診断された場合は、必ず学校へ連絡をお願いします。

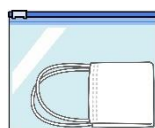
石けんで、
手洗いをしよう

- ・食事の前
- ・トイレの後
- ・外から入ってきたとき
- など

ガラガラうがい
をしよう



マスクをしよう



忘れたり、汚れたりして、マスクが無いことがあるようです。予備のマスクを複数枚持たせるようにお願いします。

空気の入れ換えを
しよう



湿度の管理をしよう

湿度50%以上を
目安にしましょう。



睡眠をとろう

小学生は、9時間以上の睡眠時間を確保することが推奨されています。



朝、体温を測ろう

体調が悪い場合は、無理せず休養しましょう。



学校保健委員会

12月5日(木)に、学校保健委員会を開催しました。学校三師の先生方4名とPTAの代表2名をお迎えし、本校の健康課題について話し合いました。



①歯について

PTA : 教養・衛生委員会の「カラーテスト」により、みがけていなかったところがかかってよかった。年に1回実施しているが、回数を増やしてもよいと思った。

学校歯科医 : 一人で上手にみがけるようになる高学年頃までは、仕上げみがきを推奨している。また、むし歯は自然に治らないので、むし歯があったら受診してほしい。

②睡眠、テレビやゲームの使用について

PTA : ゲームの使用についてはルールを決めており、ルールを守ってやるようにしている。また、寝る30分前くらいからは照明を暗くするようにしている。

学校薬剤師 : 照明を工夫するのもよい方法で、寝る前は温かい色の間接照明にするとよい。

また、SNSを通したいろいろな問題が起こっているが、問題を防ぐためには、子どもの自己肯定感を高めたり、家庭でコミュニケーションを密にとったりすることが大切である。今後も、温かい家庭を継続してほしい。

学校医 : オーストラリアでは、16歳未満の子供のSNS利用が禁止になった。テレビやゲームなどは、脳の後頭葉ばかり刺激し、判断力や感情コントロールに関わる前頭葉が十分に発達しない恐れがある。このような点を理解して、家庭でのルールづくりをしてほしい。

学校医 : 外で遊ぶ時間が長いと近視になりにくいということがわかっている。なので、テレビやゲームも楽しいが、屋外活動の時間を増やすとよい。



楽しいスキー学習のために

前日まで・早く寝ましょう。(睡眠不足はけがのもと)

- ・手、足の爪を切りましょう。
- ・スキー用具の準備と点検をしましょう。(手袋、ゴーグル、帽子を忘れない)

当日

- ・朝ごはんをしっかり食べましょう。
- ・朝、家で排便を済ませておきましょう。
- ・体調が悪い時は無理をせず、休養しましょう。

終了後

- ・汗をかいたらタオルで体をしっかり拭きましょう。
- ・温かいお風呂に入り、早めに寝て、疲れをとりましょう。

