

ほけんだより

# ばんぞう

12月・生活チャレンジ号

岡山市立操明小学校 保健室 R3. 12. 15

12月も中旬となりました。寒さも増してきて、体調が悪い人がだんだんと増えてきました…。2学期も残りわずかです。終業式まで、元気いっぱい笑顔いっぱいな姿を見ることができるといいなと思います。

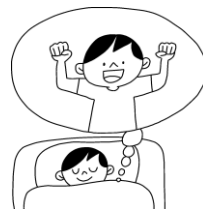
また、もうすぐ冬休みですが、長期休み中は自由な時間が増えるため、生活リズムが乱れやすくなります。そこで2学期の生活チャレンジの結果を振り返りながら、1日の時間の使い方について考えてみましょう！

## 規則正しい生活習慣を！

冬休み明けにも、2回目の生活チャレンジがあります。1回目に達成できなかった項目は、冬休み中に意識して取り組んでみましょう！冬休み中も規則正しく生活を送り、元気に3学期をスタートしましょう♪

### ☆寝る時刻☆

自分が決めた寝る時刻を「7日間守れた」人が1年生と3年生が約50%、その他の学年は約40%でした。小学生に必要な睡眠時間は、9～11時間です。自分の睡眠時間は足りているでしょうか？



睡眠は、①身体の疲れをとる、②心を落ち着かせる、③記憶を整理する、④成長ホルモンが出る、⑤病気から身体を守るという5つの主な役割があります。また、22時～2時の間は、成長ホルモン（身長を伸ばしたり、体の代謝を調節するホルモン）が特にたくさん出るので、この時間には寝ておくことをおすすめします！

### ☆朝ご飯☆

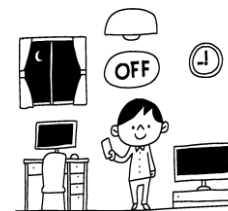


朝ご飯は、1・2・5年生が約90%、3・4・6年生が約80%「毎日食べている」という結果でした。朝ご飯には、心と身体を目覚めさせ、胃や腸の働きを活発にし、うんちを出しやすくする働きがあります。今、朝ご飯を全く食べていない人は、何か一品でも食べることを目標に！食べている人は、もう一つ上のレベルへチャレンジして、栄養のバランスまで考えて食べられると、さらに良いですね。



### ☆メディア☆

「7日間守れた」人が、1年生71.8%、2～5年生約60%、6年生46.9%で、学年が上がるにつれて達成率が下がっている傾向がありました。使いすぎは、視力低下にも繋がります。また、寝る1時間前の使用はブルーライトの影響で質の良い睡眠に繋がりません。寝る1時間前にはメディアオフで、『早寝・早起き・朝ご飯・うんち』の生活リズムを定着させていきましょう！



## ～おうちの方へ～

インフルエンザ感染後の再登校についてお知らせします。昨年通りインフルエンザに罹患した際の治療証明書は必要ありません。毎日提出していただいている、健康観察記録表が治療証明書の代わりとなりますので、なくさないように気を付けてください。なお、再登校される日には、必ず健康観察記録表を提出していただきますよう、お願いいたします。1年生のおうちの方には、ピンク色の『インフルエンザに感染した後の再登校時の手続きについて』という手紙を配布しておりますので、そちらもご確認ください。

### ◎インフルエンザに感染した後の再登校の条件は、

- ①発症した日の翌日を初日(1日目)として、5日間を経過
- ②解熱した日の翌日を初日(1日目)として、2日間を経過
- ③症状が確実に回復していること の3つです。



### ★インフルエンザ再登校までの日数の考え方(例)

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
(例1)	発症した日			5日間経過			2日間経過	登校可能
(例2)	発症した日			5日間経過		解熱した日	2日間経過	登校可能

※インフルエンザ以外の出席停止となる疾病については、通常通り治療証明書が必要となります。