



冬休み号

小高区4小学校
No.17
H28.12.22

日に日に、寒さが厳しくなってきました。明日から冬休みです。クリスマスや大晦日、お正月とイベントが続きますので、体調を崩さず楽しく過ごせるようにしましょう。

【お知らせ】感染症の流行状況について

12月21日現在、校内ではインフルエンザや感染性胃腸炎で欠席している児童はおりません。市内では、小中学生のインフルエンザや感染性胃腸炎による欠席者は、先週よりも減少傾向にありますが、高等学校でインフルエンザが流行しているようです。また、市内で水ぼうそうの流行もみられます。引き続き、冬休み中も感染症予防に留意してください。

【相双保健福祉事務所 相双地域感染症発生動向調査週報より】

福島県のインフルエンザは、流行開始となりました。主にA型インフルエンザの患者が多くなっています。RSウイルス感染症の流行も続いており、咳エチケットや外出先から帰宅した際の手洗いなどの予防対策に努めましょう。また、感染性胃腸炎の報告数が増加しています。排便後や食事の前には十分に手を洗い、加熱が必要な食品はしっかり加熱しましょう。



冬休みを健康に過ごすために

- ☐ **生活リズムを崩さない** 夜更かしや朝寝坊をせず、規則正しい生活をして体調を崩さないように心がけましょう。
- ☐ **感染症予防** 手洗い・うがい、換気、加湿など冬休み中も感染症予防をお願いします。
- ☐ **食べ過ぎに注意** クリスマス、お正月とイベントが続きますが、食べ過ぎは体調不良にも肥満にもつながります。食事量やおやつの量に気を付けましょう。
- ☐ **進んで体を動かす** 室内で過ごすばかりでなく、外で遊んだり運動したりしましょう。また、大掃除など家庭でのお手伝いも体を動かすよい機会になります。
- ☐ **事故に注意** 交通事故、遊んでいる時の事故、スキー場などでの事故には十分に注意しましょう。
- ☐ **検査・治療に行こう** 歯や目など治療が必要な人は治療するよい機会です。

冬休み明けに、冬休み中の健康調査書を配付します。冬休み中の病気やけがの状況について記入してお知らせください。



3 学期の保健行事予定

1月11日（水）身体測定・保健指導
（1、2、5、6年生）

1月12日（木）身体測定・保健指導
（3、4年生）

1月26日（木）第2回学校保健委員会



冬休み明けすぐに、身体測定があります。服装は、半袖の運動着・ハーフパンツで測定しますので、忘れないように準備をお願いします。また、髪を頭の上で結う結び方は避けてください。測定の結果は、健康の記録と成長曲線でお知らせ致します。

また、第2回学校保健委員会に向けても、各児童会委員会や学級で取り組みを進めているところです。取り組みや学校保健委員会の様子については、また後日お知らせ致します。

保健に関する授業の実施

担任と養護教諭の連携による授業を行いました

12月6日5校時 6年生体育（保健領域）
「生活習慣病の予防」

生活習慣病の要因となる動脈硬化は栄養の偏った食事や運動不足によって引き起こされ、その始まりは10代の98%にみられるそうです。そこで、実際にお菓子やインスタント食品などに含まれる砂糖や塩分、脂質の量を調べることを通して、食生活について考えました。また、自分の生活を振り返り、今から生活習慣病を予防するために、自分の生活でできることを考えました。



▲動脈硬化について、模型を使って学びました。



▲スライドを用いて学習しました。

12月7日5校時 4年生体育（保健領域）
「育ちゆく体とわたし」（思春期の体の変化）

思春期に男女の体の中や心で起こっている変化と、思春期の体の変化は大人に近づく変化であり、成長には個人差があるということを学びました。養護教諭からは、インターネットなどからたくさんの情報を得ることができるが、中には間違った情報もあること、不安なことがある時にはおうちの人や先生方にいつでも相談してほしいということを伝えました。