

ほけんだより 12月

No.1 1 2016年12月20日 小泉 小学校 保健室



お子さんと一緒にご覧ください。

もうすぐ楽しい冬休み

いよいよ冬休みが始まりますね。長いお休みを皆さんはどのように過ごす予定ですか？休み中も、生活リズムを崩さないことが、体調管理へとつながります。インフルエンザやかぜ、感染性胃腸炎に気をつけて楽しい冬の思い出をたくさん作ってくださいね。

冬休みの歯みがきカレンダー、1月分の生活チェックシートを配布します。歯みがきカレンダーと12月の生活チェックシートは反省を書いて1月10日（火）に担任の先生へ提出してください。



冬休みを健康に過ごしましょう！！

生活リズムを整えよう！

睡眠は、心身の疲れをとります。休み中だからといって、朝ねぼやや夜ふかしをしないで、早ね早起き朝ごはんを心がけましょう。



食べ過ぎに注意！

甘い物やすきなものばかり食べすぎると胃腸をこわします。思わぬ体重アップにもつながりますので、だらだら食いは控えましょう。



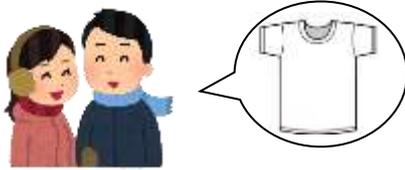
体を動かそう！

寒さに負けず、外で元気よく遊ぼう。暖かい部屋でごろごろしないで、お手伝いなどをして体を動かそう。



防寒しよう！

重ね着をすることで空気の層をつくりましょう。下着を着る、手袋やマフラーなど小物を上手に使う、などして保温しましょう。



手洗い・うがいで病気を予防しよう！

かぜ、インフルエンザ、感染性胃腸炎、浴連菌感染症等にかからないように、食事の前やトイレ後、帰宅後に忘れずに手洗いとうがいをしましょう！



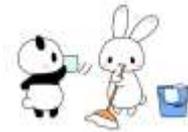
3学期に元気な姿で会えるのを楽しみにしています！

裏面もあります

保護者の皆様へ



清掃強化週間実施中です。



先週12月15日(木)から大掃除を行っております。普段なかなか掃除できない場所も計画的に場所を決めて掃除を行いました。3年生以上の学年は教室と廊下だけでなく、特別教室やトイレ、体育館も掃除しています。少ない人数と限られた時間の中で子どもたちが一生懸命頑張る姿がみられました。

22日(木)終業式後、職員で廊下のワックスがけを予定しております。きれいな校舎で新しい年を迎えられるようにしていきたいと思っております。



冬休みは治療のチャンスです！！



健康診断の結果、治療や検査が必要だったお子さんは、時間の取りやすい冬休みのうちに受診することをお勧めします。特に、むし歯や要注意乳歯(永久歯のじゃまをしている乳歯)がある人は、早急に受診できるとよいと思います。むし歯は放っておいても治らず、全身に影響を及ぼすこともあります。また、乳歯のむし歯も後に生える永久歯に悪い影響を与える可能性があります。(歯並びが悪くなる、むし歯になりやすくなる他)

●〇冬休み中もゲームやテレビの時間は家族で約束を決めてください〇●

先日、学校保健委員会で来校を頂いた小児科医田澤雄作先生に『メディアにむしばまれる子どもたち 小児科医からのメッセージ』という本を頂きました。一部を紹介します。

子どもの幸せとは何か 現代の進学競争の最終目標は「お金」です。しかし子どもの幸せは、「良い学校に入り、良い社会に入り、えらくなり、お金持ちになる」ことではありません。子どもの幸せは、そんな先の先にあるものではないのです。大人の多くが忘れてしている子ども時代の記憶の中に、「子どもの幸せとは何か」という問いへの正解があります。それは、家族と一緒に食事をし、おしゃべりをし、遊び、静かに眠る、なんでもない日常の時間があります。その大切な時間を、いったい何がそぎ落としているのでしょうか。その一つが、次々に登場し大人が手渡す「映像メディア」です。現代の過激なメディア環境は、子どもを犠牲にしています。子どもが成長発達のために必要としている現実体験の時間をそぎ落とし、親子の絆を脆弱にし、脳(心)の問題を引き起こし、社会力の土台形成を妨げ、人間の子どものとして生まれたのに、「大人の人間になれない」という弊害を生み出しています。問題は大人社会の側にあるのに、結果として傷つくのは子どもの心です。(田澤雄作著『メディアにむしばまれる子どもたち 小児科医からのメッセージ』教文館2015)

「笑顔の素敵な子ども」を大人が守ってあげる必要があると思います。せっかくの冬休み、家族や親戚での時間をたくさん過ごしてください。