



赤阪小学校

保健室

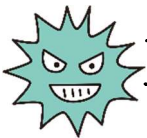
R2.11.2 No.8

日に日に寒くなってきましたね。赤阪小学校でもかぜをひいている人が増えてきました。かぜ予防には、こまめなうがい・手あらいのほか、ウイルスをよせつけない体づくりが大切です。そのためには、バランスのよい食事と、十分な睡眠をとって体を休めましょう。

# かぜを予防しよう！！



かぜの原因はウイルスです！



仲間は200種類

とても小さい

毎年変化しつづける

フワフワと空気中を飛んでいるウイルスは、みなさんの体の中に入って、かぜをひかせようとねらっています。

## かぜのウイルスはこんな子が好き！！

①手を洗わずに食べる子

なぜなら、かぜのウイルスがついたままの手でごはんやおやつを食べると、そのまま体の中に入ってしまふからです。

②夜遅くまで起きている子

なぜなら、夜ふかしをするとウイルスやばい菌をやっつける体の免疫力(ウイルスをやっつける力)が弱くなって、かぜをひきやすくなるからです。

③食べ物に好き嫌いがある子

なぜなら、好きな物ばかり食べてきれいなものを食べないと、栄養がかたよってかぜをひきやすくなるからです。

④休み時間も教室のドアや窓を開けない子

なぜなら、ドアや窓を開けないときれいな空気が教室の中に入ってこずウイルスを追い出せないからです。

## かぜ予防のポイント

①石けんをしっかりと泡立てて、手についたウイルスを洗い流そう

②夜は早く寝よう

睡眠を十分とることで、体の疲れをとり、免疫力(ウイルスをやっつける力)を高めることができます。

③好ききらいしないでなんでも食べよう

特に冬が旬の食べ物はビタミンなどの栄養がたっぷりです。かぜを予防できます。

④1時間に1回は教室の換気をしよう

換気をしないと教室はかぜのウイルスでいっぱいになってしまいます。

## 赤阪っ子元気アップ週間 ~全体的な傾向と子どもたちのがんばり~

保護者の皆様へ

2学期はじめに実施した赤阪っ子元気アップ週間では、保護者の皆様にご協力いただきありがとうございました。全体的な傾向と子どもたちのがんばりについてお知らせ致します。

睡眠時間については、平日に目標時刻を達成ができていた児童が多かったのですが、土日は就寝時刻が遅くなり、目標達成できていない児童が多いという傾向が見られました。学年別の就寝時刻の平均は以下の表1の通りです。就寝時刻が12時以降になっている児童は全体で5%いました。

朝食については97%の児童が毎日食べていますが、3%の児童は週に2、3回欠食していました。一週間毎朝食食べていないという児童はいませんでした。朝食の内容では中学年はパン又はご飯の単品を食べる児童が多く、高学年はたんぱく質・炭水化物・汁物などバランスを意識して食べている児童が多かったです(低学年は○△×で記入)。また、思っていたよりも朝食がお菓子(チョコレート、クッキー等)のみの児童が多く、食事指導の必要性を感じました。

メディア利用時間については全体の平均時間が平日1時間48分、土日2時間36分でした。学年別の平均時間は以下の表2の通りです。元気アップ週間の一週間でメディア利用時間をいつもより短くすることを意識できた児童も多かったように思います。児童がメディア利用時間を自分で決めて行動できるように今後もメディアとの関わり方について指導を行っていきます。

次回元気アップ週間は冬休み明けに実施する予定です。ご家庭でもご協力よろしくお願ひ致します。

表1 就寝時刻の平均

	平日	土日
1年	9時35分	9時52分
2年	9時10分	9時32分
3年	9時35分	10時20分
4年	9時45分	9時59分
5年	9時29分	9時46分
6年	9時56分	10時05分

表2 メディア利用時間の平均

	平日	土日
1年	1時間14分	2時間31分
2年	1時間48分	2時間36分
3年	2時間0分	2時間39分
4年	1時間43分	2時間21分
5年	1時間46分	2時間14分
6年	2時間7分	3時間6分

目安 1・2年…9時 3・4年…9時半 5・6年…10時