

ほけんだより 1月

東広島市立東西条小学校
令和8年1月7日
保健室

あけましておめでとうございます！今年もよろしくお願いします。
どんな冬休みを過ごしましたか？親戚の家に行ったり、おいしいものを食べたり、家でゆっくり過ごしたりと、それぞれ楽しい冬休みを過ごしたのではないのでしょうか。お正月モードから抜け出して、今年も笑顔で元気いっぱい過ごしましょう😊



健康についての今年の目標を書きましょう。

わたしは



をがんばります！



【1月の保健目標】

かぜを予防しよう

★手あらい・うがいと運動に取り組もう

感染性胃腸炎について知ろう

感染性胃腸炎とは、主に下痢・嘔吐・腹痛・発熱が引き起こされる感染症です。感染性胃腸炎の原因となるウイルスは、アルコール消毒の効果があまりないので、手洗いを丁寧にすることが大切です。

身近な感染経路の例



加熱不十分な食材



感染者と接触



感染者の吐物



感染者が触れたもの



外出から帰った後



咳やくしゃみの後



トイレの後



食事の前



水分補給はできていますか？



冬は気温が低く、のどがかわきにくいので、水分補給を忘れがちです。保健室を来室した子に「学校についてからお茶を飲んだ？」と聞くと、「あ、飲んでなかった。」という子もいます。
わたしは、家に帰るまでに水筒のお茶を飲み切るように心がけています。休憩時間と運動をした後は必ず飲むなど、のどがかわく前に水分補給をする習慣をつけましょう。

水分補給は
感染症対策にもなります！

ウイルスは乾燥したところが一いすき！
みんなで水分をとってのどをうるおそう！

1年で最初に爪を切る日とされていたのはいつ？

① 1月1日 ② 1月7日 ③ 1月10日

答えは②の1月7日。この日は健康を願って「七草がゆ」を食べる日でもあります。昔は、七草がゆを作ったあとに余った七草を水に入れ、その水に指をつけてから爪を切ると1年を元気に過ごせるといわれていました。

爪の切り方
白い部分を1mm残して横にまっすぐ切る。
角をやすりで整える。

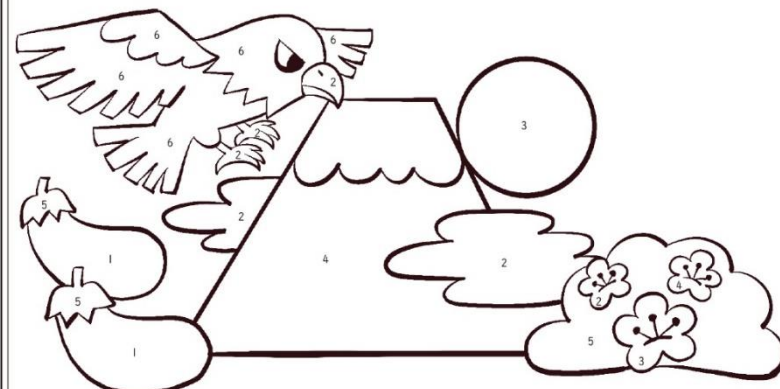
爪でひっかいて友だちにケガをさせてしまう
爪のすきまによごれや菌、ウイルスがたまり、病気の原因になる

こうしたトラブルから身を守るためにも、普段から爪を整えておきましょう。

きそく正しい生活 きょうは いくつできたかな？

生活チェック	1 早起きができましたか？	2 朝ごはんを食べましたか？	3 外遊びや軽い運動をしましたか？	4 だらだらと食べたり飲んだりしませんでしたか？	5 スマホやゲームは時間・ルールを守って使えましたか？	6 夜ふかしせず、決まった時間に寝ましたか？
--------	---------------	----------------	-------------------	--------------------------	-----------------------------	------------------------

できたことの番号に、決められた色をぬりましょう



しゅうかん

きょうりょく

「メディアコントロール週間」へのご協力
ありがとうございました！

達成度を「できた人」,「できなかった人」に分けてグラフにしています。

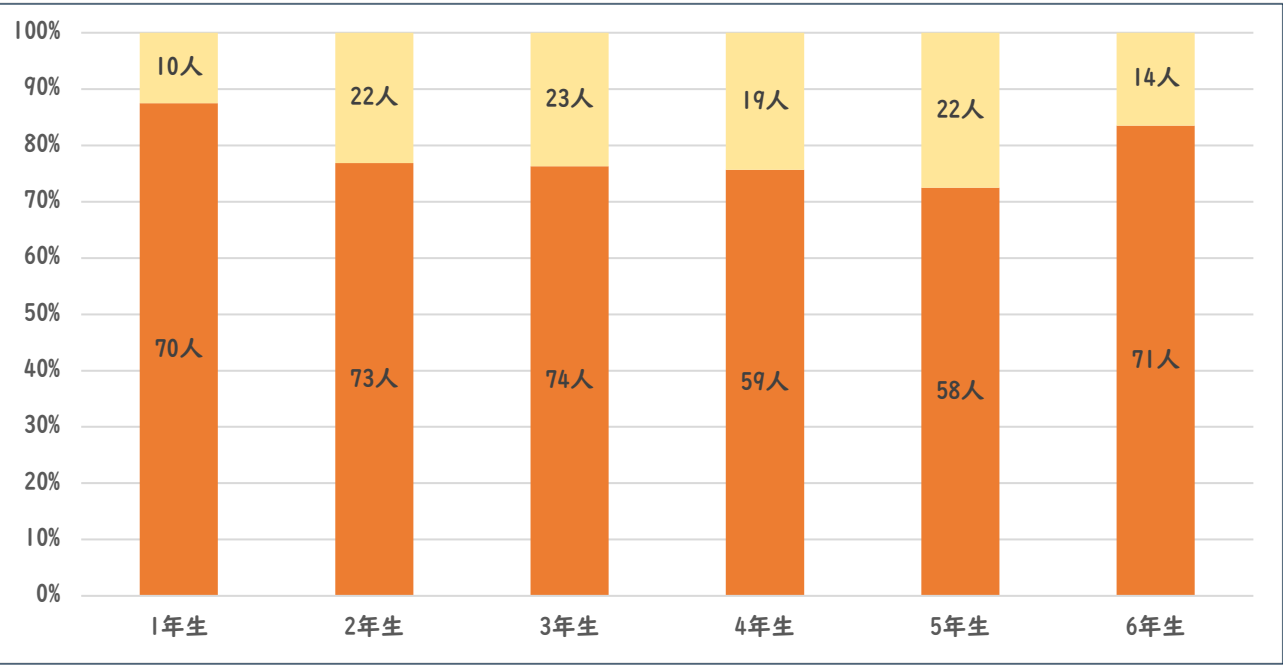
・「できた人」…「できた」が,5日間の取組のうち3日以上だった人。

・「できなかった人」…「できた」が,5日間の取組のうち 0～2日だった人。

※未提出の人は,「できなかった人」に含まれています。

できなかった人

できた人



- もくひょう

目標

みなさんの目標や感想で
素敵だなと思ったものを
紹介します😊
- ・テレビは1日に1つの ものがたりだけにする。
 - ・ゲームいがいのこともする。きんトレを25分する。
 - ・どくしよをする。おてつだいをする。タイマーをつかって30ぶんゲームをする。
 - ・前は1時間10分だったから5分へらして1時間5分にする。
 - ・メディアを使わない日をつくる！
 - ・前回のメディアコントロール週間で時間の意識ができるようになったから,あいた時間を使って好きなことはもちろん,次の学習の予習など勉強の時間に使いたい。
 - ・勉強を1時間やったらゲームの時間は1時間。勉強30分だったらゲーム30分。

かいめ

しゅうかん

3回目の「メディアコントロール週間」は
2月14日（土）～2月18日（水）の5日間です。

- じどう

児童のみなさんの感想

かんそう

感想
- ・メディアいがいの たのしいことが いろいろあった。(れい:ドラえものまんが,ボードゲーム,こうえん)
 - ・0時間0分をめざして目をやすめることができた。
 - ・11/13はつかわないように,ごはんをつくりました!りょうりに目覚めました☆☆
 - ・きちんとまばたきをすると目が乾かないので目がつかれなかった。メディアのかわりに勉強をした。
 - ・ゲームの中でのコラボが気になって,ついついやってしまった。次のメディアコントロール週間では,ちゃんと自分の心をコントロールしたいと思った。
 - ・ねる前にメディアを使うことをやめることによって,目を大切にすることができて,自分の体も守ることにもつながらから,週間がなくてもくせをつけていきたい。
 - ・夕方,妹とお母さんとなわとびをいっしょにしたり,ソフトボールのバットイングをして,その後,走り込みをしたりすることができた。さらに早めにテレビをけて,ねる前の残りの時間でふっきんやスクワットなどの体力づくりをして,早くねることができた。

- かた

じどう

おうちの方から児童のみなさんへのコメント
- ・日頃からメディアコントロールはとてもじょうずにできているとおもいます💖 こえかけでさっとやめられてえらいなあとおもっています。そのちょうしてがんばろう💪
 - ・自分からお手伝いをしようとしてくれて,たのまれたことは一生けんめいやってくれました。ありがとう！
 - ・前回のメディアコントロール週間から本人も少し意識をするようになったのか,毎日決まった時間の中でテレビを見たりと頑張っていました。何日かは,少ししか見ない日もあったりして,すごい!!と思います。よく頑張りました!!💖
 - ・夕方は,洗たく物をたたむ手伝いをしてくれたり,今日の学校の出来事を沢山話してくれていたね。時間を見ながら自分でやることを決めて取り組む姿が良かったよ。これからも応援しています。

- かた

おうちの方からのコメント
- ・9時に寝るようになったら翌朝の寝起きがスムーズになりました。夕方寝ることもなくなり,ダラダラ過ごす時間がへりました。メディアコントロール週間だけでなく,通常時も出来るよう声かけしていこうと思います。
 - ・前回のメディアコントロール週間で時間を守れなかったことをきっかけに,それ以降,メディアと向き合う時は,自分で時間を気にしながら見て時間になったらやめることができるようになりました。メディアコントロール週間がよい機会となり,習慣となったので嬉しいです。
 - ・現在は様々な「メディア」が日常にあふれていて,完全に使わないで過ごすことは難しいですが,自分で目標を決めて「メディア」と上手に向き合う(使っていく)ことができるようになればいいなと思います。
 - ・午前中は友達と遊んだりしたためか,少し気がゆるんでましたが,そこから自分で意識をして,「今,何時間休めた?」や「今月ゲームとかどのくらいしたかな?」と聞いてくるようになったので,良かったかなと思います。
 - ・メディアから離れるだけで,「宿題早くやらなきゃ!」「もうこんな時間!？」などのような焦りから解放されていたように思えました。会話もたくさんできたように思えます。メディアばかりにならないよう,バランスを考えながら,他のことに興味を持ちながら生活してほしいです。