

ほけんだより



おうちの人と読んでね★
2023.1.23
石崎小学校 保健室

1月17日～20日に全学年の身体計測を行いました。その際、「感染症の予防」について保健指導を行いました。

<手洗いの練習 ～1・2年生～>

感染症のうつり方（飛沫感染・接触感染）や手洗いの目的を話したあと、手あらいの練習をしました。「あわあわ手洗いのうた」は保育園のときにも聞いたことがある児童が多く、歌いながら楽しく手洗いができました。この時期は、水が冷たく、手を洗うのがいやだなと思ってしまいますが、正しい手洗いで感染症を予防して欲しいと思います。



<インフルエンザとは？感染症対策チェック ～3年生以上～>

過去2年間、インフルエンザの流行はありませんでしたが、今年は市内でもインフルエンザの罹患者が増加しています。インフルエンザの発生状況や症状、うつり方の話をした後、感染症対策の確認とセルフチェックを行いました。一人ひとりが「うつらない」「うつさない」を意識した行動ができるように、引き続き感染症対策を行っていききたいと思います。

<元気アップ！手洗い編 ～3年生以上～>

休み時間に「元気アップ！手洗い編」を行っています。手洗いクリームと手洗いチェッカーを使用し、洗い残しがないか確かめることができます。参加してくれた児童には、保健委員会が作成した「元気アップシール」をプレゼントしています。ぜひ参加してくださいね！

ライトをあててしっかり
あらえているかたしかめるよ



じゅけん
クリームが
のこったところは
白くひかるよ



そり活動・スキー学習の前日はメディアコントロールの日です！！

2学期から学校行事の前日を「メディアコントロールの日」に設定し取り組んでいます。3学期は、「そり活動」「スキー学習」の前日を「メディアコントロールの日」に設定しました。レベルアップを目指して、またメディアの使用時間をコントロールして早寝を心がけることで、元気な体で、楽しい行事になることを願っています。

【メディアコントロールのレベル】	
レベル1★	メディアの使用は2時間まで
レベル2★★	メディアの使用は1時間まで
レベル3★★★	ノーメディア

- 【1・2年生】 1月24日（火）
- 【3・4年生】 1月26日（木）
- 【5・6年生】 1月31日（火）

～冬休みに取り組んだメディアコントロールの感想～

【児童の感想より】

- ・本を読む時間がふえたのでよかったです。
- ・メディアコントロールにチャレンジした日はつまらないと思っていたけど、他のいろいろな遊びができて楽しかったです。
- ・テレビを見なかったとき、本を読んだり、お手伝いしたりしたら楽しかったです。
- ・テレビを見なかったり、ゲームの時間を守ったりするのはとても難しかったけど、我慢できました。
- ・勉強中にノーメディアをしたら、勉強に集中できました。
- ・家族みんなと話したり、遊んだりできて楽しかったです。
- ・無意識にテレビを見たり、ゲームをしたりしていたことがわかりました。



【おうちの人からのひとことより】

- ・おうち時間が長いのでメディアをコントロールするのは難しいけど、家族みんなが心がけたね。
- ・テレビを長く見なくても、楽しいことがたくさんあったね。長く見ないように気をつけようね。
- ・メディアコントロールにチャレンジする日は、自分でテレビやゲームの時間を考えてがんばれたね。これからも続けてね。
- ・普段メディアに頼り切りなので、ノーメディアの日も大切だなと思い、1ヶ月に1～2回はチャレンジさせようと思いました。

メディアを使用することは悪いことばかりではありません。しかし、長時間使用による視力低下や生活習慣の乱れ、依存症などの課題もあります。長時間使用にならないように、自分自身でコントロールする力をつけて欲しい、メディアの他にもたのしいことを見つけて欲しいという思いを込めてこの取組を行っています。メディアコントロールはおうちの方の協力が必要です。ご協力よろしくお願いします。