

ほけんだより 12月

No. 10 2016 年 12 月 6 日 小泉 小学校 保健室



お子さんと一緒にご覧ください。

師走になりました。かぜのシーズン到来！！

一年の中で昼が一番短く、夜が一番長い日を「冬至」といいます。(2016年は12月21日)。この日はカボチャを食べたり、ゆずをうかべたお風呂に入るとかぜをひかなくなる、という言い伝えがあります。カボチャに含まれるカロテンやビタミンA、ゆずに含まれるビタミンCはどちらもかぜの予防に効果があるといわれています。またゆずのいい香りの中でお風呂に入ると体があたたまるだけでなく、心もリラックスできます。このように考えると、昔の人が「かぜをひかずに、冬を過ごせるように」とやってきたことが、今も残っているのかもしれないね。



この症状、かぜ? インフルエンザ?



	かぜ	インフルエンザ
症状が出るところ	のどや鼻	全身
症状のすすみ方	ゆっくり	早い
発熱	37～38度くらい	38～39度以上
鼻水	ひきはじめに出る	後から出る
せき	少し、軽い	たくさん、強い
頭の痛み	軽い	強い
筋肉・関節の痛み	あまり出ない	強く出る
だるさ・さむけ	あまりない	強い

かぜとインフルエンザには同じような症状が出ることが多いため、たとえば「重いかぜ」と「軽いインフルエンザ」は区別がむずかしいことがあります。「ちょっとしんどいかも」と思ったら、早めにお医者さんにみてもらうことが大切です。

冬のけんこうチェック

できているものに○をつけよう

<input type="checkbox"/> 手あらいうがいをしている	<input type="checkbox"/> さむくても、からだを動かしている
<input type="checkbox"/> はやね・はやおきをしている	<input type="checkbox"/> こまめに部屋の空気を入れかえている
<input type="checkbox"/> すき・きらいなく、なんでも食べている	<input type="checkbox"/> したげ下着をつけている
<input type="checkbox"/> おふろであたたまり、せいけつにしている	<input type="checkbox"/> かぜなどにかからない・うつさない方法を知っている

宮城県内では感染性胃腸炎警報が発令され気仙沼市内でも学級閉鎖が行われている学校もあります！インフルエンザも県内で流行しています。

※裏もあります。



ゲームとのつきあい方を学びました ～学校保健委員会・保健講話～



12月2日(金)の授業参観日に学校保健委員会を行いました。保護者の皆様には、お忙しいところ多くのご参加を頂きありがとうございました。

☆指導者 講師：田澤 雄作先生(国立病院機構仙台医療センター 小児科医)

学校薬剤師：佐藤 友彦先生(中上調剤薬局)

田澤先生からは「ゲームやりすぎるとどうなるの～小児科医からのメッセージ～」という演題でご講話を頂き、3年生以上の児童も一緒に講話を受けました。現代の子どもはゲームのやりすぎにより笑顔を失い慢性疲労になっていることなど、脳への影響についてご指導を頂きました。また、佐藤薬剤師さんからは、感染性胃腸炎の流行や鳥インフルエンザについてお話を頂きました。



<子どもたちの感想>



◆今日は、とても大切なことを学びました。まずテレビ・ビデオ・ゲームは体に大きな影響を与えることを知りました。小学校1年生から4年生まで学校に行けなかった人やその他の人のこともびっくりしました。少しぼくも気を付けないといけないなと思いました。赤ちゃんにも影響が出るときいて、ゲームやテレビはとても楽しいけれど、危ないということも知りました。テレビは1日に1時間まで、ゲームは1日15分まで、今のぼくからはとても遠い目標ですが、少しずつゲーム以外の楽しいことを探しながらゲームの時間を減らしていきたいです。

6年 I・D

◆保健講話の内容はゲームをやりすぎるとどうなるかについてでした。ゲームの他にもテレビや音楽も体に影響を与えるそうです。私は、いつも音楽を聞いているので、少しドキドキしました。ゲームをやりすぎている人は無表情になることが分かりました。私はよくゲームをしているので無表情なのかもしれないのでなおせるようにがんばりたいです。そして、私は1日に30分から1時間ゲームをしているので15分にしたいです。とても良いべん強になりました。

6年 K・Y

◆今日ゲームについてこう話を聞いていろいろなことが分かりました。一つ目はゲームをすると笑顔が消えるということです。私のお兄ちゃんもよくゲームをしていますが確かに笑顔でゲームをすることは無いと思いました。私もお母さんに「顔怖いよ」と言われたことがあります。二つ目は、まん画と歌です。私はまん画も歌も好きですが、ゲームと同じように後頭葉しか使わないと聞いてびっくりしました。歌は毎日聞いているし、まん画もたくさん持っているので少しショックでした。話をきいて少しずつゲームの時間を減らしていけたらと思いました。

6年 M・M

★ <保護者の皆様から頂いた感想> ★

○改めて親子での会話、コミュニケーションの大切さを感じさせられました。子どもの話をよく聞き、話をする時間をつくらうと思いました。そして、睡眠も充分取らせてあげられるように生活リズムに気をつけてあげたいです。保健委員会での報告、映像で子どもたちの様子を知ることができ大変良かったです。

○子どもに対してだけではなく、親自身の行動も振り返る必要があると感じた。昔と違い、遊び場所が減ったという要因より親もデジタル社会で疲弊しており、子どもと向き合う機会が減っている、そう感じる日々です。まずは自らの行動を見直してみようと考えさせられた講話でした。

○やっとゲームについて子どもと話し合ういい機会を得られたと思います。

○ゲームをやめると自然に笑顔が出るということに驚きました。顔つきが変わった写真にホッとしました。今日は本人も聞いていたので、家族で話し合いたいと思います。子どもにはいろいろな良い経験をさせてあげたいと思いました。

