

ほけんだより 12月

令和4年 12月1日
昭島市立富士見丘小学校
養護教諭 星 直子

じどう みな
児童の皆さんへ

11月の音楽会では、皆さんとてもよく頑張りました。本番に向けて、一生懸命練習する姿に、元気をもらいました。今年も残りわずかとなりました。頑張ったことや成長したこと、これからの課題などを振り返り、今年一年のまとめができると思いますね。

感染症を予防して、冬も元気にすごしましょう

少しずつ気温が下がり、寒くなってきました。冬は、新型コロナウイルス感染症に加えて、インフルエンザなど、感染症が広がりやすい季節です。富士見丘小でも、咳やのどの痛み、頭痛、発熱などで休みする子が増えています。

感染症を予防するためのポイントは3つあります。おうちの人の協力が必要なこともありますが、自分でできることもたくさんあります。ぜひ自分のできそうなことを見つけて、今日からやってみましょう。

ポイント1 ウイルスや細菌をやっつける・近づかない(感染源の除去)

消毒・除菌
をする

ひと
人ごみや密な
場所をさける

体調が悪いときは休む
(隔離をする)



ポイント2 ウイルスや細菌が体に入らないようにする(感染経路の遮断)

手洗い・うがい
をする

て ゆび
手・指の
消毒をする

マスクで感染を
ふせぐ



ポイント3 ウイルスや細菌に負けない体をつくる(抵抗力を高める)

睡眠を
しっかりとる

えいよう
栄養バランスの良い
食事をとる

うんどう にゅうよく
運動や入浴で
体温を上げる



保護者の皆様へ

前ページでは、感染症予防について取り上げました。日頃から感染対策にご理解、ご協力いただき、ありがとうございます。学校では引き続き、子どもたちの健康と命を最優先にして感染対策をすすめてまいります。よろしくお願いたします。

冬休みに向けて ～夏休みめざましカードの集計結果～

平均就寝時刻

1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
21時11分	21時25分	21時31分	21時42分	21時39分	21時52分

平均起床時刻

1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
7時20分	7時30分	6時59分	7時04分	6時56分	6時59分

めざましカードの期間(8日間)のうち、グッドモーニング60分が4日以上できた人

1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
43名 (60.6%)	27名 (48.2%)	31名 (55.4%)	28名 (46.7%)	26名 (54.2%)	22名 (64.7%)

めざましカードの期間(8日間)のうち、排便が4日以上あった人

1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
40名 (56.3%)	33名 (58.9%)	31名 (55.4%)	25名 (41.7%)	33名 (68.8%)	23名 (67.6%)

※さくら学級の児童のデータは、各学年に含まれています。

平均就寝時刻は、学年が上がるごとに遅くなっていました。小学生の適切な睡眠時間は約10時間とされています。平均起床時刻が7時前後であったことをふまえると、21時には就寝している必要があります。したがって、高学年を中心に睡眠が足りていない子が多いと考えられます。中には、就寝時刻が23時や24時、それ以降になってしまう子もいるようでした。一日の疲れをとり、翌日元気にすごすため、早めの就寝ができるようにご家庭でもお声がけいただけたらと思います。

グッドモーニング60分については、約半数の子しか4日以上実行できていませんでした。実行できている子の多くは、就寝時刻が比較的早い子でした。

排便については、全体をとおして約6割の子は2日に一回は排便があることが分かりました。一方で、8日間一度も排便がない子もいました。排便の習慣は人により異なりますが、「3日以上排便がない状態」は「便秘」と診断されます。改善のためには、食物繊維は豊富な食事をとる、運動をするなどが効果的です。

上履きの寄付をお願いいたします

学校では、忘れてたり汚れたりした時のために予備の上履きを置いていますが、現在不足しています。20.0～23.0 cmの上履きで、まだ履ける状態のものがありましたら、寄付していただくと大変助かります。油性ペン等で上履きに記入してあるお名前を消していただき、お子様を通じて、保健室にお持ちいただけたらと思います。ご協力よろしくお願いいたします。