

ほけんだより 12月

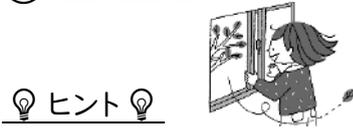
令和5年12月1日
昭島市立富士見丘小学校
養護教諭 星直子

じどう 児童のみなさん

寒い冬も元気に過ごすために

日に日に寒さが増えています。気温が下がるこの時期は、かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりやすくなります。健康でいるために大切な3つのことをクイズにしました。寒いとつい避けてしまったり、忘れてしまったりしますが、病気にかからないために大事なことです。

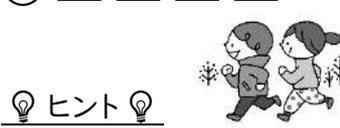
① □ □ かん □



💡 ヒント 💡

ウイルスを追い出すために、1時間に1回はするようしましょう。寒くてもがまん!

② □ □ かん □ □

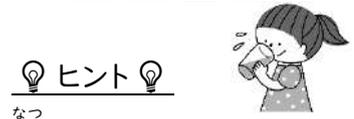


💡 ヒント 💡

休み時間や放課後など寒くても外に出るようにしましょう。体力もアップします。

③ □ □ □ □ かん

□ □ き □ □



💡 ヒント 💡

夏はこまめにしても、冬になると忘れがち。空気が乾燥する冬にも大切です。

とうこうちゅう 登校中のけがに気をつけましょう

低学年の子を中心に、登校中のけがが増えています。登校中のけがで保健室に来た子は、10月だけで11名もいました。そのなかには、転んで膝を擦りむいただけでなく、顔や頭にけがをしてしまった人もいました。登下校中は、荷物を持っていたり、傘を持っていたりして手がふさがっていることもあり、とても危険です。以下の注意点を守ってけがをふせぎましょう。

とうこうちゅう 登校中のけがをふせぐために

おっ っ とうこう じかん
落ち着いて登校できるように、時間に
よゆう じゅんび
余裕をもって準備をする。

はし ある とうこう
走らず、歩いて登校する。



みち あそ お
道で遊んだり、追いかっこをしたり
しない。

て い
ポケットに手を入れない。
(寒いときはてぶくろをする)



保護者の皆様

冬休み明けめざましカードへのご協力をお願いいたします ～グッドモーニング60分と健康な生活との関連～

夏休み明けのめざましカードにご協力いただきありがとうございました。グッドモーニング60分を達成するために、それぞれの子が自分なりの作戦をたて、ご家族と一緒に工夫しながら取り組んでくれたことが伝わりました。子どもたちが書いた作戦や振り返り、保護者の方からのコメントは、冬休み前に配布するめざましカードの裏面でご紹介する予定です。

夏休み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日以上できた人の割合

1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
43.5%	42.1%	46.6%	50.0%	41.2%	55.0%

4月に実施した、春休み明けめざましカードと比較すると、すべての学年で、「グッドモーニング60分」が4日以上できた人の割合が下がっていました。夏休みは、春休みや冬休みと比べて期間が長い分、規則正しい生活を維持することや、新学期に向けて生活リズムを立て直すのが難しかったかと思います。これから始まる冬休み、寒いなか起きるのが大変になる季節ですが、グッドモーニング60分を達成して気持ちの良い一日を送れるよう、ご家庭でもご協力いただけたらと思います。どうぞよろしくお願い申し上げます。

グッドモーニング60分と健康な生活との関連

グッドモーニング60分は、昭島市の全校児童に配布された「元気アップガイドブック」にのっており、市内すべての小学校で取り組まれています。朝、家を出る60分前に起きると、時間に余裕があり、朝食を食べることができ、その結果排便をして、すっきりした気持ちで登校できます。学習に集中でき、元気に外で遊ぶことで、夜も自然と眠くなり、翌朝気持ちよく起きることができます。このように睡眠、食事、排便、運動などはすべてつながっていることため、まずは登校の60分前に起きることをめざし、健康な生活習慣のきっかけにしようという取り組みです。

令和元年度に、市内全小学校の児童のめざましカードを統計分析し、グッドモーニング60分の達成日数が多い子ほど、①朝食を食べた日数が多い②排便をした日数が多い③眠気を感じなかった日数が多い④運動した日数が多いことが分かりました。(右のグラフは、④運動との関連)

腹痛や気分不良を訴えて保健室に来る子の中には、朝食を食べる時間がなかった、排便ができていない、という子もいます。まずはグッドモーニング60分の達成を目指し、一日を元気に過ごせるよう、子どもたちに伝えていきます。ご家庭でも、引き続きご協力いただきますよう、よろしくお願い申し上げます。

