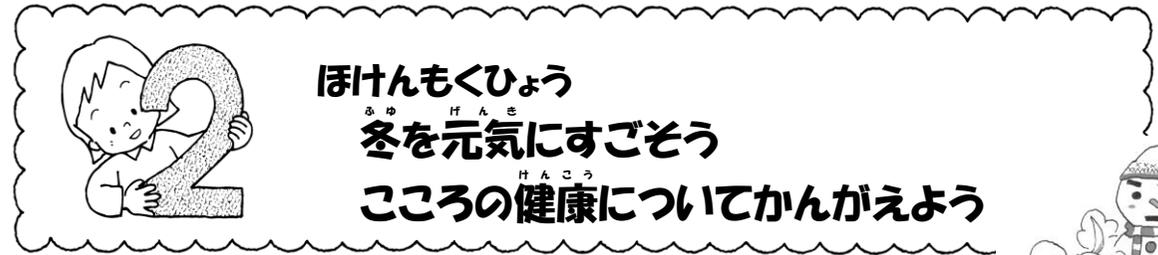


ほけんだより 2月

2020.
2. 3
揖西東小学校
保健室No. 1 1



ほけんもくひょう
冬を元気にすごそう
こころの健康についてかんがえよう

インフルエンザ



揖西東小

インフルエンザ情報

揖西東小学校ではインフルエンザで学校をお休みした児童は12月3名、1月2名。いずれもA型です。

先月より、たつの市ではインフルエンザにかかる人が増加傾向にあります。本校では、現在、例年と比較インフルエンザにかかる人が少ない状況です。引き続き、油断せず、風邪の予防（てあらい・うがい・かんき・マスク）を続けていきましょう。

つかれていませんか

疲れをためない
ということとは
ぜひ予防になりますね。

寝る時間が遅い、テレビやゲームの時間が長い、習い事が多く忙しい、なやみがある・・・そんな人はいませんか？
日ごろから、つかれをためないようにしっかりすいみんをとり、からだやこころを休めましょう。
下のグラフは本校の睡眠の実態です。

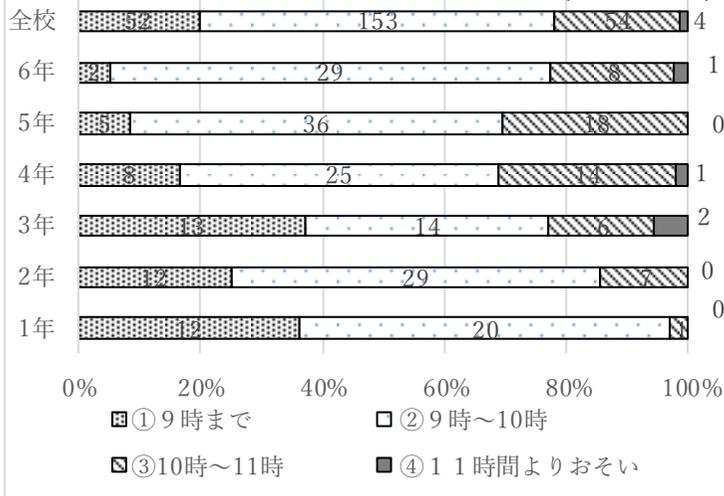
こんなことはないかな？
思いあたることはないか
チェックしてみよう。

ふとんに入っても
なかなか眠れない
のはなぜかな？



平日10時以降に就寝する人は全校で58人。

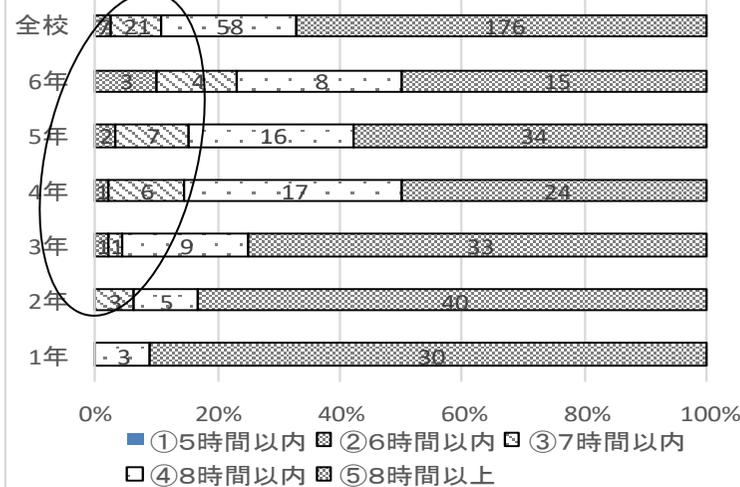
就寝時間



高学年になるにつれ睡眠時間7時間未満の人が目立ちます。
(小学生の睡眠時間の目安は9～10時間 米国睡眠医学会、小児科学会推奨)



睡眠時間



- ゆっくりお風呂に入らなかった
 - 1日中、家の中でだらだらしていた
 - ねるギリギリまでテレビを見ていた
 - ふとんに入ってもゲームをしていた
 - ねるまでスマホを使っていた
- チェックがついたことをしていると、なかなか夜ねむりにつくことができません。よいねむりができる習慣をつけていきましょう。



心と体はとてなかなよし

心は目に見えません。でも疲れてくると、「気がついて」とサインを送ります。



こんな体の症状には注意

- おなかが痛い
- 頭が痛い
- 食欲がない
- イライラする
- 眠れない
- だるい
- 落ち着かない
- 集中できない
- やる気がでない
- 人と会うのがめんどう

うれしい、悲しい、悔しい、楽しい。みんなの毎日にはいろいろな気持ちでいっぱい。どれも大切な気持ち。でももし体にサインが現れたときは、誰かに話してみよう。心が知らない間に元気をなくしているかもしれません。



今年度7月調査「生活アンケート」より



