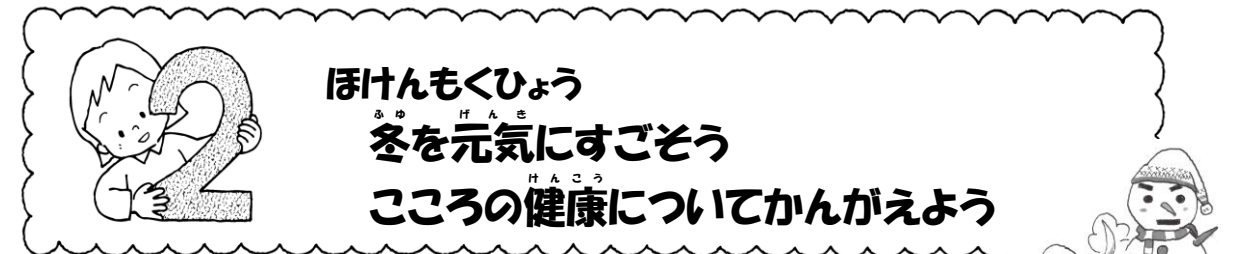


# ほけんだより 2月

2020.  
2. 3  
揖西東小学校  
保健室No. 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



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、例年に比べ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。

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。



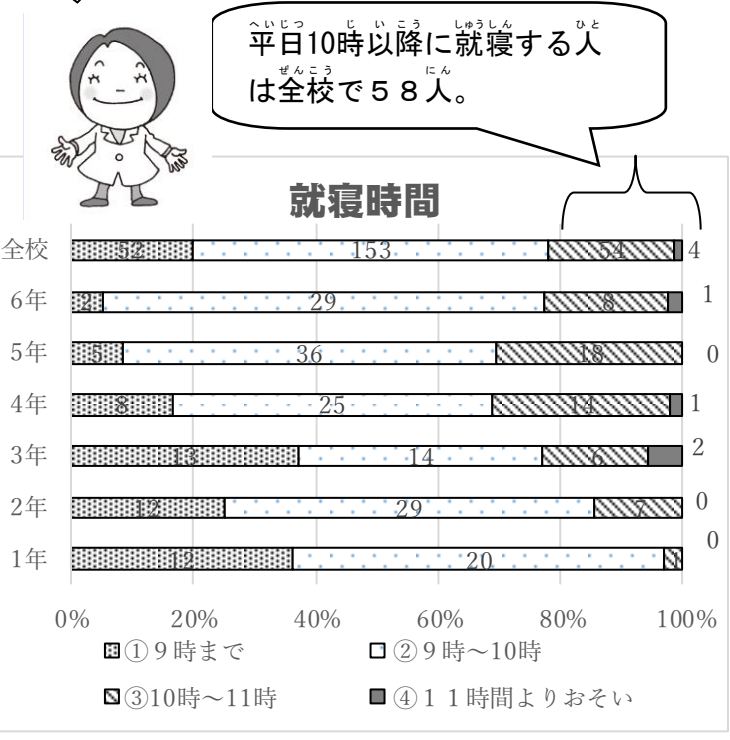
こんなことはないかな？  
思いあたることはないか  
チェックしてみよう。

ふとんに入っても  
なかなか眠れない  
のはなぜかな？

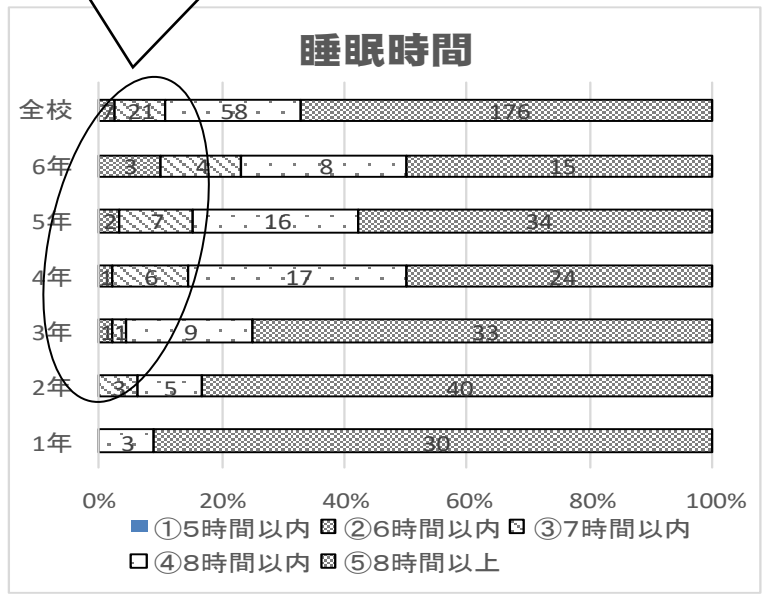
## つかれていませんか

疲れをためない  
ということとはか  
ぜ予防になりますね。

寝る時間が遅い、テレビやゲームの時間が多い、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。



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）



- 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。



### 心と体はとてもなかよし

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

