



咳エチケットを^{まも}守ろう

最近、かぜやインフルエンザで体調をくずす人が増えてきました。たくさんの方がお休みして、学級・学年閉鎖になったクラスもありましたね。これからどんどん本格的に寒くなってきます。冬になると、空気が乾燥して、ウイルスが飛びやすくなったり、のどが痛くなったりします。

咳が出るときは、他の人にうつさないようにするため、自分ののども守るために、咳エチケットを思い出してくださいね。



ハンカチティッシュも

忘れずに!

ポケットにイン! 手を洗ったとき、鼻水をかむ時に使おう。

冬もこまめに

水飲みを!

教室全体は加湿できません。一人ひとりが水飲みでのどをうるおそう!



咳エチケット



せき・くしゃみがでるときは、人のいないほうを向いて鼻と口をおおう



鼻をかんだティッシュはすぐにゴミ箱へ捨てる



マスクには、保温・保湿効果があり、のどを守ってくれます

せきがでているときはマスクをしましょう



そのひと言、
千ヶ刺と刺さって
いませんか?



伝え方ひとつで相手の気持ちは変わります。相手を傷つける「ちくちく言葉」ではなく、相手を思いやった「ふわふわ言葉」を使いませんか。言いかえた言葉を探して線で結んでみてください。

うるさい!

なんでできないの?

やめて!

どいて

こうしてくれると
うれしいな

ちょっと
通してくれる?

どうしたら
できるかな?

小さい声に
してほしいな



睡眠のあれこれ

よふ
夜更かし
しすぎていませんか？

社会の変化から、子どもたちの生活は夜型に変化してきたといわれています。

スマホやタブレットの普及により、小学校低学年でも 22 時以降に就寝することは珍しくなくなってきました。寒い時期は特に朝なかなか起きられず、夜更かししてしまうことはありませんか？

小学生には **9～12 時間** の睡眠を推奨
厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」より

例えば 21 時就寝、
7 時起床で 10 時間



本人が気づかないままに
少しずつコンディションを
崩していくことも・・・

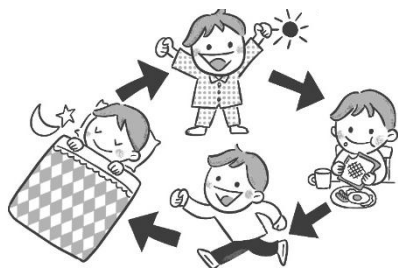
“ちょっとした寝不足”の日が連続することで、

借金のように不足分が積み重なり **睡眠負債** に

睡眠時間が短くなるほど **イライラすることがよくある**

という子どもが増加するという調査結果も・・・

睡眠は感情の
コントロールと
関係があります



睡眠は **体内時計** によって

作られるリズム現象

早く眠りにつくには **心と体をリラックス**

- ① 湯ぶねに入って体温を上げる
(深部体温が下がってくる頃に眠りに入りやすい)
- ② 就寝前はスマホ等、カフェインを控える

～保健室の様子から～



学習発表会が無事終わりました。練習から子どもたちは全力で取り組み、本番では、緊張や不安を乗り越えて大きく成長した姿を見せてくれました。

11月の保健室には、「なんだか調子が悪い、だるいかも・・・」と来室し、熱を測ってみると**高熱、早退**というお子さんが多かったです。インフルエンザ A 型以外にも、溶連菌、新型コロナウイルス感染症、おたふくの罹患や、併発したお子さんもいました。まだまだ油断せず、基本の感染症対策を行っていきましょう！

お洋服のおさがり ありませんか？



保健室で貸出するお洋服が、劣化等により現在、不足しております。

サイズアウトしたお洋服などがありましたら、**参観懇談の際などに保健室へお持ちください。**お子さんに持たせていただいてもかまいません。

ご協力をよろしくお願いいたします。