札幌市立山の手小学校

すこやか

ほけんだより

R8．10．30
発行
No．7

先日、５年生と滝野宿泊学習へ行ってきました。カレー作りのために冷たいのを我慢して鍋を洗ったり、煙い中かまどの火をおこしたり、みんな一生懸命頑張っていました。時間を守り、みんなで楽しむ姿は頼もしくもあり素敵で、１年生の時から見ていた学年なだけに、その成長ぶりにとても感動しました。

１０月の初めにインフルエンザが急激に広がり、４つのクラスで学級閉鎖をしました。その後は少し落ち着き、山の手小では現在、数名の報告を受けているところです。札幌市内ではインフルエンザが引き続き流行しており、西区内でも学級閉鎖が出ています。学校のような集団生活の場では感染が広がりやすくなってしまいます。今後も感染防止に努めて、１２月の学習発表会で活躍する姿を応援したいと思います。ご家庭のご協力も引き続きどうぞよろしくお願いいたします。

インフルエンザの感染症対策

先日もすぐーるでもお知らせし、ご協力をお願いしたところです。感染拡大を防ぐため、引き続きご家庭でも以下の点についてご協力をお願いいたします。

・帰宅後の手洗いを徹底する
・十分な休養・睡眠をとる
・せきやくしゃみが出る場合はマスクを着用し、せきエチケットを守る
・体調がすぐれない場合は、無理せず自宅で休養する
・発熱した場合は医療機関を受診し、学校でインフルエンザが報告されている旨お伝えください。

風邪の治りかけに鼻水が出るのはどうして？

熱が下がって風邪が治りかけている時、ズルズルと鼻水が出ることがあると思います。

風邪をひいた時は体温が上がり（発熱）、白血球などの免疫細胞が体内で風邪の原因となる細菌やウイルスと戦います。

戦いが終わり熱が下がると、死んだ細菌やウイルスが鼻水に乗って体の外に出されます。つまり、風邪の治りかけの鼻水は体が風邪に勝った証なのです。

鼻水はすすらず、やさしくかんで

鼻水が出そうになるとついズズッとすすってしまいますが、体の中に細菌やウイルスの死骸が戻ってしまうのでやめましょう。ティッシュでやさしくかんでくださいね。

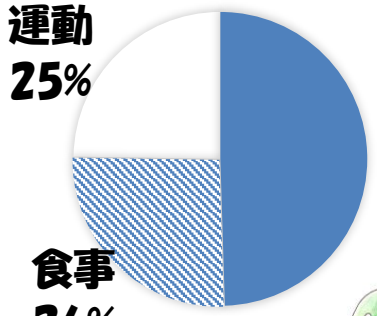
すこやか生活週間　ご協力ありがとうございました

夏休み明け１週間にわたりチャレンジしたすこやか生活週間。シートに記入されているめあてや作戦、ふりかえりなどから子どもたちが自分のチャレンジにがんばって取り組んだ様子が伝わってきました。

この週間を通しての願いは、休み明けの生活リズムを整えることに加え、知識としては理解できている睡眠、食事、運動の大切さについて、実際に行ってみて、実感してほしいということでした。今回は特に食事のチャレンジが多くなっており、昨年の２０%から２６%へと増えました。感想にも、「食べてみたら食べられるようになった」「苦手じゃなくなった」という言葉がたくさん書かれていました。

チャレンジに当たって保護者の皆様にはたくさんご協力いただきありがとうございました。めあてや作戦を決めるところから、チャレンジ中の毎日の生活はもちろん、励ましの言葉やアドバイスを記入してくださり感謝しております。

チャレンジした項目



全校児童の
チャレンジの様子

すいみんの作戦

- ○時にはやめる　ゲーム、テレビ、スマホ YouTube など
- ○時までに終わらせる
  歯みがき、お風呂、寝る準備、明日の準備など
- 決めた時間にふとんに入る
- やることの優先順位を決める
- 運動して体を疲れさせる
- タイマーや見守りスイッチ

など

食事の作戦

- 運動してお腹をすかせる
- おやつの量と時間を決める
- お菓子は 300 キロカロリーまで
- 朝ごはんをしっかり食べる
- 嫌いなものにチャレンジ（一口は食べる、先に食べる、好きなものと一緒に食べる、おいしく料理してもらって食べる）
- ご飯を残さず食べる
- ご飯を食べるときはテレビを消す

など

運動の作戦

- ラジオ体操に行く
- １日○分以上運動
- 友達と約束して公園で遊ぶ
- なわとびをする
- ストレッチ、筋トレ
- 腹筋腕立て毎日 10 回
- 早起きしてランニング
- 塾まで歩く
- 家の手伝い
- 自転車使わないで歩く

など

チャレンジして感じた心やからだの変化は？

すいみん　朝すっきり起きて集中力を高めることができた。めあてを守るために宿題を早く終わらせるとか他の事もよくなってよかった。朝はすぐに目ざめて、この１週間ずっと気持ちいい朝を過ごすことができました。心はすっきり起きることができて体は少し元気になった。夏休みの良くない生活がすばらしい生活へと向かっているような感覚で、学校であまり眠くならなくなった。自分の中で絶対守るという意識をずっと持ちながら生活できた。

食　事　最初は残さず決まった時間に食べることができなかったけど後からよくなってきたところが良かった。すこやか生活習慣を過ごして良かったことは、お腹がすいたらすぐお菓子を食べちゃう癖を少しだけ直せたことです。前は夜ご飯を食べられなかったけど、今は全部食べられるからすごくうれしいです。

運　動　毎日欠かさず運動ができて夜運動ができるようにやることを早く終わらせることができました。少しいい気分になったのでこれからも続けていきたい。