

～おうちの人とよみましょう～ ほけんだより 令和5年12月7日 駒西小学校 保健室

すくすく - 12月号 -



音楽会や各学年の校外学習、宿泊行事と立て続けに行事があった2学期も、残り2週間ほどです。昨年まではなかなか感じられなかった日々の忙しさに、少しお疲れモードの人もいるようです。感染症もまた流行してきていますので、体調管理に気を付けて、残りの2学期を過ごしましょう。



寒くても外で元気に遊ぼう! ③

冬こそ意識して“日光浴”を

「寒いから…」と家の中で過ごす時間が長くなっていますか？ 太陽の光を浴びないと、不足してしまうものがあります。



不足するもの① ビタミンD

ビタミンDは日光を浴びることと体内で作られ、カルシウムを吸収しやすくして骨を丈夫にする働きがあります。

不足するもの② セロトニン

日光を浴びるとセロトニンというホルモンが分泌され、怒りや不安などを抑えて幸せを感じやすくなります。

生活リズムを整え、昼間は外で活動する時間を作りましょう。食べ物からとることもできます。

ビタミンD

きのこ類、魚など

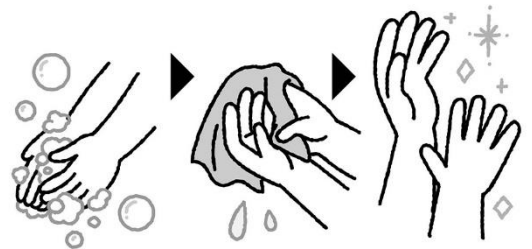
セロトニン

肉、魚、卵などに含まれるトリプトファンから作られます

保健目標：手あらい・うがいをしよう

今年度は、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症の流行の波が何度も来ています。駒西小学校でも時々学級閉鎖がありますが、市内全体をみると、毎月のようにどこかで学級閉鎖や学年閉鎖となっています。感染対策の基本は「手あらい・うがい」です。こまめに手あらいをして、手についたウイルスが目や鼻、口から入らないようにしましょう。

きれいなハンカチできちんとふくところまでが手洗いです



保護者のみなさまへ

一緒に考えてみませんか？子どもたちのゲーム・スマホ・動画視聴

コロナ禍で紙面開催となっていた学校保健委員会を今年度から対面で再開します。昨年度、保護者のみなさまからご協力いただいたメディアコントロールに関するアンケートをもとに、子どもたちのゲームや動画の視聴など、日々気になっていること、お話しませんか？

学校保健委員会

日時：令和6年1月25日(木)13:15 受付 場所：多目的室

講師：CESA 横戸 健介先生

^{ねんせい} ^{ほけん} ^{がくしゅう} ^{かんせんしょう} ^{まな} ▶▶ 6年生の保健の学習で「感染症」について学びました！



10月に6年生の保健の学習があり、感染症について学びました。この4年弱、新型コロナウイルスの流行により、基本的な感染対策などは自然に身につけている6年生ですが、今回は「インフルエンザ」「新型コロナウイルス感染症」「ノロウイルス」「おたふくかぜ」の4つの感染症を4人グループの一人一人が一つ選んで調べ、その感染症の専門家としてほかの3人に発表を行いました。（ジグソー法という学習方法です。）「インフルエンザとコロナはよく似ている」「おたふくかぜにかかったことがある人は少ない」「予防方法は同じものも多いし、感染症によって違うものもある」と色々なことに気づいたようです。保健の学習は、学ぶことももちろん大切ですが、そのあとどれだけ実践できるかが大切です。インフルエンザの流行などに備えておけるといいですね。



また、10月31日（火）には6年2組の授業をふじみ野市のたくさんの先生が研修として参観されました。少し緊張した様子でしたが、発表も発言もがんばってくれたみんなを、みなさんとても褒めてくれていました！（平野先生も、石山先生もとても緊張しました！でも山本先生や佐藤先生が応援してくれて、みんなが一生懸命学習に取り組んでくれたので、パワーをたくさんもらいましたよ♪）



^{ねんせい} ^{しか} ^{ほけん} ^{しどう} ▶▶ 3年生歯科保健指導

11月29日（水）3年生の授業参観で歯科衛生士さんによる歯科保健指導がありました。今年度は、4年ぶりに染め出しを使用しての歯みがき指導を行うことができました。ふだんの歯みがきでも、みがきのこしがどこにあるか意識しながらみがけるといいですね！

おうちの人とみがきのこしを確認。
 たくさんの方参観
 ありがとうございます！



むし歯になりにくいおやつを
 教えてもらいました

でこぼこの歯も
 じょうずにみがけるように
 なったかな？

