



6. 2. 16
岩瀬小
保健室

寒い日が続いています。しかし、朝着込んでくる子供たちも、活動すると温かくなるのでしょうか、下校時には上着はランドセルの中という姿をよく見かけます。

一般的には、1月下旬から2月にかけて、1年の間で最も寒くなると言われています。気温が低い状態は、かぜ・インフルエンザなどの感染症の原因であるウイルスにとっても好ましい環境です。毎日の手洗い・うがいや換気など、予防にもいっそう取り組んでいきましょう。

2月の保健目標



健康な歯をつくろう
1日3回歯をみがこう



学校生活管理指導表★保険適用になります

平成26年3月に文部科学省から、気管支炎ぜん息、食物アレルギー・アナフィラキシー等のアレルギー疾患を有し、学校生活で特別な配慮が必要な場合は、「学校生活管理指導表（アレルギー疾患用）」の提出を必須とすることが示されました。すでに提出していただいている方には用紙をお渡ししますが、新規に必要な方は御連絡ください。

〔配慮が必要な例〕

- (1) アドレナリン自己注射薬（エピペン）の処方を受けている場合
- (2) 学校における給食時間や調理実習等で配慮を求める場合
- (3) その他学校での配慮を求める場合（林間学校や修学旅行等）

令和4年10月より、食物アレルギー、アナフィラキシーの「学校生活管理指導表」の記入は、保険適用となりました。（ただし、学校医（本校は来年度より石橋糖尿病内分泌内科クリニックの石橋医師の予定です）を受診した方は保険適用外です。）新学年で提出できるよう御準備をお願いします。



教室の空気の検査をしました

	二酸化炭素	温度	湿度
基準	1500ppm 以下	17~28℃	30~80%
中学年	900ppm	16.1℃	24%
高学年	600ppm	17.5℃	22%

学校薬剤師の齋藤先生が来校され、教室の空気の検査を行いました。二酸化炭素濃度、温度、湿度の結果は下の通りです。二酸化炭素、温度はほぼ基準値ですが、湿度が少し低く、加湿器をつけて対応しています。

※2教室ともエアコン使用

第3回学校保健委員会 開催しました！

「睡眠と健康について考えよう」

2月14日（水）5時間目に4・5・6年生と保護者が参加し、東洋羽毛北関東販売株式会社（社）日本睡眠教育機構認定上級睡眠健康指導士 新矢昭吾様に講演していただきました。



☆☆子供たちの感想&決意☆☆

- 寝る1時間前にはスマホやタブレットはやめたいです。
- 自分で朝起きられるように目覚まし時計を用意したいです。
- ぼくは睡眠を大事にしていっぱい背をのびたいです。
- いいことがいっぱいのは合言葉は、「早起き 早寝 朝ごはん」
- これからは9時間半寝ようと思いました。
- 平日も休日も同じ時間に起きられるようにしたい。
- 睡眠は、脳をつくり、脳を育て、脳を守ることだと知りました
- 大谷翔平選手の言っていた「眠りも練習のうち」を心掛けたいです。



こんな決意が多かったです！始めてみませんか？

寝る1時間前には、ゲームやスマホ、タブレットを見ない！

☆☆参加された保護者の感想☆☆

- 子供に毎日のように早く寝なさいと言っていましたが、早く起きることが早く眠ることや良い睡眠につながると初めて知ることができました。子供と睡眠について話し合ってみたいと思います。
- 自分で起きられない、スマホを長時間見るなど治せないことを睡眠と関連付けて話していただき、子供たちにわかりやすかったです。家に帰ったら、子供と話し合っで約束したいと思います。
- 規則正しい生活をするには、まず同じ時間に起きること、というお話は目からウロコでした。子供たちに毎年お話をしてほしいです。
- まず早起きをすることの大切さ、そこから良い眠りのスタートなんだと気づきました。
- 睡眠をとることで体にいいことがいっぱいなので、親の都合で子供の睡眠時間を奪わないようにしたいと思いました。
- 睡眠の大切さを知ることができました。子供の体力や体、心の成長のためにも、朝起きるところから直していきたいです。