

保健だより

平成25年3月19日
妙高高原南小学校
お家の方へ

日差しが柔らかくなり、少しずつ暖かくなってきたように感じます。

妙高市内ではインフルエンザのお休みがありますが、妙高高原南小では、2月上旬以降、感染者はありません。このまま、元気に乗り切りたいと思います。

最近では、のどの痛み、鼻水、軽い咳が出るお子さんが何人か見受けられます。花粉症のお子さんも増えてきました。ご家庭では引き続き、うがい・手洗いの声かけ、よろしくをお願いします。

妙高高原南の子どもたち

～朝！元気スタート運動のアンケート結果から～
妙高市内の平均と比べてみました！



(%)

		妙高高原南 小学校	妙高市内小学校 平均
睡眠時間	8時間以内	41	44
	9時間以内	48	47
メディア	平日2時間以内	72	61
	休日3時間以内	67	56
朝食	必ず食べる	96	95
	食べる日の方が多い	1	4
	食べない日の方が少ない	2	1



メディアコントロールに関しては、妙高市内より、よい結果となりました。家庭において、毎日のお取り組みありがとうございます。

今年1年間は、「1ヶ月に25日以上約束を守れる子どもが100%！」を目標にしてきましたが、全員達成！と言う願いは叶わず、集計した月を平均すると**96%**でした。(ちょっぴり残念！)

ただ、この2年間で、**すっかり習慣になっている、意識して取り組んでいるお子さん**がとて多くなりました。大変うれしいです。しかし、まだ、テレビやゲームに負け、**時間をコントロールできず、がまんできず、やるべきことを先に**という気持ちがなかなかもてない現実もあるようです。

引き続き、生活リズムの改善のため**メディアコントロール**を通して、**睡眠時間や早寝・早起き、朝ごはん**にもよい影響が出ますように、取り組みの継続を

していきたいと思います。

学校では、**よりよい生活習慣は学校生活の基礎**になると考えています。夢や目標を実現するためには、自分をコントロールできないとできません。いつも前向きに、勉強・運動に取り組み、お友だちと上手に関われるお子さんは、生活習慣がしっかり身についているなあと感じます。



● 春休み中の健康 ●

☆ 規則正しいリズムでお過ごしください。

寝る時刻・起きる時刻については、約束どおり過ごせるようにお声かけください。新学期の学校生活へスムーズに移行できますようお願いいたします。

また、我が家のテレビやゲームの約束を決めて、春休みをスタートしてみてはいかがでしょうか？ 食事中的テレビ視聴は？ 外出先でのゲーム？ 友達と遊ぶときの約束ごとは？ ぜひ、ご家族で話し合いをしてみてください。

☆ おやつの食べ方にご注意ください。

特に、体重の増加が著しい子どもたちは、休み中に急に増える傾向にありますので、**食べ方・種類**等に十分お気をつけください。

- 注意**
- ・ジュースは飲み過ぎないよう、水やお茶で水分補給。
 - ・お菓子は、一袋で与えない。小袋、お皿に盛りつけるなど工夫。
 - ・時間を決めて食べるよう、家族ルールを作る。

☆ むし歯・病気の治療をしてください。

最近ではむし歯になってから、歯医者に行くのではなく、予防のために定期的に、まずお医者さんを受診することが大切といわれています。この休みの機会に、ぜひどうぞ。

☆ インフルエンザと診断されたら・・・

熱が下がってからも、無理をせず、身体がしっかり回復するのを待つから、遊びにできるようにしてください。新学期の登校にかかる時期ならば、「登校許可証明書」を病院でもらってください。書類は学校またはホームページにあります。

今年も「保健だより」を読んでいただき、ありがとうございました。すばらしく日々成長していく姿に、いつもいつも感動しています。よい春休みをお過ごしください。

