



今月の保健目標「かぜやインフルエンザを予防しよう」

年間目標「正しい手洗いを身につけよう」

おうちの人といっしょによんでください

今日は1年でもっとも昼が短く、夜が長い冬至です。冬至を境に日がのびることから運氣上昇の日とも考えられ、冬至に「ん」のつく食べ物を食べると運氣が上がると言われています。例えばにんじん、だいこん、れんこん、南瓜（かぼちゃ）などがあり、体に良い食べ物ばかりです。是非おうちで取り入れてみましょう。

今年もまた、新型コロナウイルス感染症の影響で、我慢しないとイケないこともたくさんあったと思います。一年の疲れが出て体調を崩さないよう、生活リズムを整え、楽しい冬休みを過ごしてくださいね。



# 冬休みの過ごし方



決まった時間に起きよう



朝ごはんを毎日食べよう



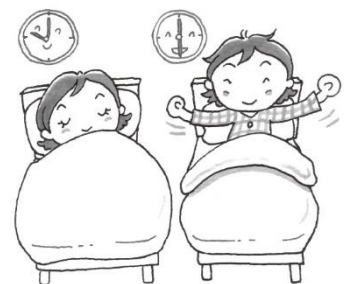
適度に体を動かそう



お手伝いをしよう



ゲーム・テレビは時間を決めよう



早寝・早起きしよう



食べ過ぎに注意しよう



休み中に治療に行こう



手洗いを続けよう

# ＜学校保健委員会が行われました＞

12月10日（金）に調べ学習室にて学校保健委員会が行われました。健康診断の結果や保健室来室状況、体力運動能力調査の結果などをもとに、虹小の子供たちの健康課題等について話し合いを行いました。子供たちの心身ともに健やかな成長のために、学校と家庭とが協力することの重要性を改めて感じました。一部抜粋ですが紹介します。



## ○奥村先生（管理校医）

デルタ株の流行は終息しつつあるが、新たな変異株も出ており、今後も引き続き感染症対策を。三密を避ける等の感染症対策がインフルエンザの流行の阻止にもなっている。

## ○大瀧先生（眼科校医）

学年が上がるにつれて視力低下が見られる。以前は遺伝的なことが言われてきたが、現在は環境因子と言われ、デジタル機器を使うようになったのが原因かも。タブレット端末への対応策について日本眼科医会\*でポスターやリーフレットを作成したので、是非参考にしてほしい。

## ○千葉先生（耳鼻科校医）

鼻出血が多い児童は鼻炎がある可能性が大きい。次シーズンの花粉の飛散は多めになる予想。暖冬になる予想のため、2月中旬頃から飛散が予想される。マスクをしていれば症状は緩和されるだろう。

## ○高橋先生（歯科校医）

未処理歯（う歯）は、自然治癒はしない。乳歯のう歯はそのまま放置すると歯並びに影響することもある。歯並びは大人になってからだと手遅れになることもあるので早めに歯科医に相談してほしい。

## ○三浦先生（学校薬剤師）

寒くなってきているが、換気が不十分では困る。（教室は）対角線に窓（ドア）を開けて空気の流れを作りしっかり換気してほしい。手洗いがいい加減になっていることもあるので、しっかり30秒流すようにしてほしい。

※「日本眼科医会のHP」>「子どもの目・啓発コンテンツ」>「ギガっこデジたん」でポスターやリーフレットを見ることができます。



## 寒い季節の換気テクニック

**寒** い日に窓を開けると、急激に部屋の温度が低くなるので、暖房器具を工夫しながら換気しよう。



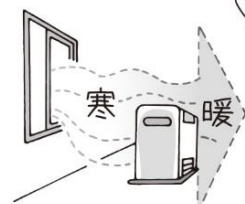
**短** 時間、窓を全開にするよりも、一方向の窓を少しだけずっと開けっ放ししておくほうが室温の変化を抑えられます。



**台** 所などの換気扇を使うと、室温を急激に下げることなく換気をすることができます。



**暖** 房器具の近くの窓を開けると、窓から入ってくる冷えた空気がすぐにあたためられるのでオススメ。



カーテンなどの燃えやすいものは暖房器具から離そう（火災予防！）