



令和5年 2月20日  
仙台市立遠見塚小学校

### 2月の保健目標

- 心の健康に気をつけよう
- 安全に生活しよう

【保護者の皆様へ】

## すくすくシートの結果について

冬休み中のすくすくシート記入のご協力ありがとうございました。長期休みは生活リズムを整えるのが難しいとのコメントが多く見られました。

就寝時間とメディア使用時間の平均、保護者の皆様のコメントをご紹介します。

### ☆就寝時刻・メディア使用の時間

	就寝時刻	メディア使用時間
1年生	21:35	2時間35分
2年生	21:48	2時間30分
3年生	21:49	2時間55分
4年生	22:12	3時間1分
5年生	22:07	3時間1分
6年生	22:40	4時間



### お悩み編

- 自分で決めたことを実行する、させるにはどうしたらいいでしょうか
- 仕事で子どもを留守番させていると、メディア使用時間が長くなってしまふ
- 起きてすぐテレビ、帰宅後すぐテレビというように、テレビをすぐ付けるくせをやめさせたいが、何度言っても直らない



こんな工夫はありますか？

### ☆お互い納得のいくルールを作り直す

「ゲームは〇時間まで！」と一方的にルールを決めてしまうと、反発されがちですが、自分で納得して決めたものは受け入れてくれることが多いです。その時に注意するのは、「少し頑張れば実現可能な目標を立てる」ことです。普段3時間テレビを見ているのに、30分を目標と言われたら、達成するのはなかなか難しいですね。お子さんが達成できそうな目標を一緒に考えてみましょう。

### ☆見える工夫をする

#### 例：残り時間の見えるタイマー



「あと〇分だよ！」と声をかけるより、残り時間が目に見えることで終わりにする時間を実感しやすくなります。

#### 例：1日のスケジュールを書き出す（裏に例があります）

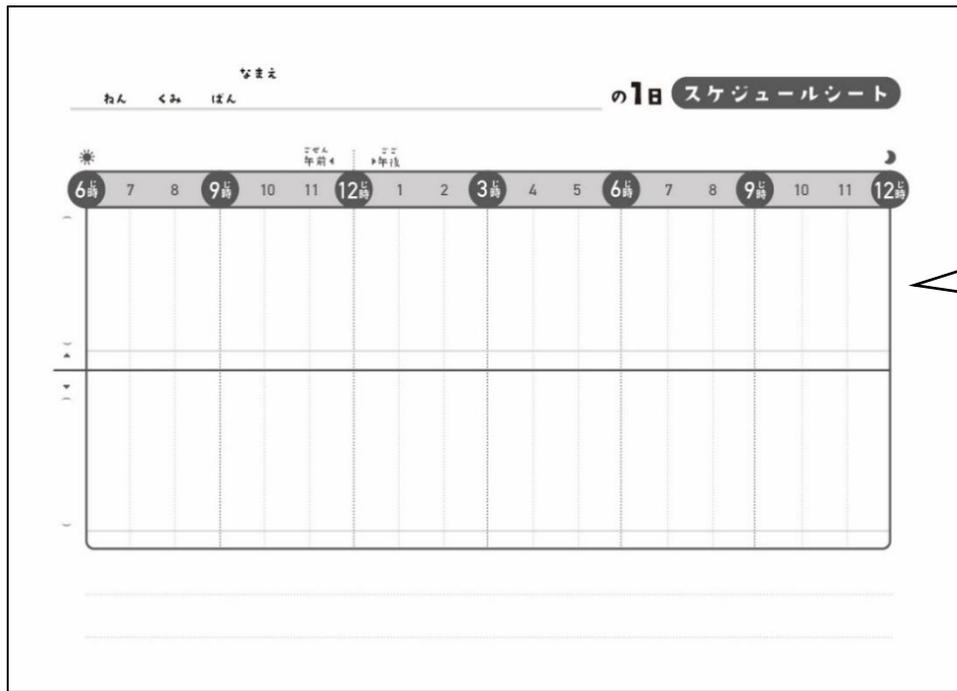
1日の流れを紙に書き出し、いつもどれくらいメディアを使用しているか見えるようにすることで、「こんなに使っているんだな」と分かります。目標とするスケジュールも書き出すことで、「〇時までに宿題を終わらせれば、ゲームの時間があるから頑張ろう」という励みになりますし、見通しをもって1日を過ごせます。

### お子さんへのメッセージ編

- 毎日自分で決めた時間や勉強の計画はきちんと守るようにしてください
- ゲームは声をかけないとやめられない時もあるので、タイマーをかけるなどして自分で時間を守れるようになるといいですね

### 工夫編

- ゲームは午前と午後に分けたり、時間を決めてやっていた
- メディア使用時間が長いと思い、本人と打合せをした。その後、10分前後のオーバータイムでキープできていた



参考：megkmit 「こどもの生活見直し！1日スケジュールシート」

上下2段に分かれているので、左端の（ ）に平日と休日を書き入れて、それぞれの日の過ごし方を比べたり、理想と現実を書き入れて、改善したいところを見つけたりするのに便利です。

スケジュールの下の細かい枠の中は、睡眠は青、メディア使用は赤など、色を決めて塗り分け、行動を見える化することができます。



## 腹痛・嘔吐による欠席が増えています

現在、腹痛や吐き気、嘔吐による欠席が増えています。受診をした結果「感染性胃腸炎」と診断されたお子さんも多くいます。

仙台市の感染症発生動向調査からも、感染の拡大が分かります。以下、感染症発生動向調査より引用です。

市内では、感染性胃腸炎（小児科）の報告数も第2週以降増加傾向が続いており、第6週は宮城野区で警報開始基準値20を超えました。第6週に確認された集団感染事例では、一部の事例において、医療機関の検査によりノロウイルスが検出されています。仙台市衛生研究所に病原体定点医療機関より搬入された感染性胃腸炎の検体からも、ノロウイルスやサポウイルスが検出されていることから、さらなる感染の拡大が懸念されます。手洗いの励行、嘔吐物や下痢便の適切な処理、塩素系漂白剤（次亜塩素酸ナトリウム）を用いた消毒、食品の十分な加熱（85℃～90℃で90秒以上）など、日頃より予防対策を徹底してください。

### 二次感染を防ぐ！

手順

## 嘔吐物の処理方法

準備しておくもの

使い捨て手袋、マスク、エプロン（ガウン）、使い捨ての布やペーパータオル、ビニール袋、次亜塩素酸ナトリウム、バケツ、その他

⚠ 乾燥したウイルスが舞い上がることもあります。換気をしっかり行いましょう

⚠ 処理に使用した物や嘔吐物などが付着した着衣は処分するのがベスト

⚠ 処理後はしっかりと手洗いを。可能ならシャワーなどを浴びましょう

