

保健室から 2月号

保護者向け
家庭数配付

日進市立南小学校
令和3年1月29日

感染症の予防を励行しましょう

本年度は新型コロナウイルスへの予防対策のおかげか、全国的にインフルエンザにかかる人がほとんどいないとのこと。そこからも、手洗いやマスクの着用は、感染症予防に効果的であると言えます。

新型コロナウイルスは未知のウイルスなので、わたしたちの心身共に負担がかかっています。今は、心身に負担をかけない生活を送り、体を内側からたくましくつくっていくことが大切です。

そのためには、よりよい生活習慣を身につけましょう。

夜はゆっくり睡眠をとる、バランスの良い食事をとるなど、できることから始めていきましょう。毎日の生活習慣を見直し、体を内側からたくましくしていきましょう。

Rest

レスト：休養、休息

心身が疲れたら、良質な睡眠をしっかりとります。



Recreation

レクリエーション：気晴らし、娯楽

趣味など自分の好きなことをします。体を動かすのもよいです。



Relax

リラックス：緊張を解きほぐす

余分な力を抜いて、くつろぐようにします。



3つの「R」で上手にストレス対処！

南小の予防動物が増えました



はやねずみ



はやおきつね



あさごぼんだ



かんきがえる



しょうどくろぶた

「いのちの教育」を実施しました

南小学校では1月を「いのちの教育月間」とし、以下の内容で授業を実施しました。真剣に授業を聞く子どもたちの姿にふれて、自分や他者を大事にしていく人に育ててほしいと強く願いました。

保護者の皆様には学習プリントへのコメントをいただき、ありがとうございました。今、日本では10代における自死者が急増しています。今一度、授業内容をお子さんとふり返し、かけがえのない命について、ご家庭でもお話しください。

学 年	内 容
1年生	たいせつな プライベートゾーン
2年生	おなかの中のあかちゃん
3年生	男の子、女の子って 何がちがうの？
4年生	守ろう！体と命
5年生	思春期をポジティブにすごそう
6年生	すばらしい命～わたしも大事 あなたも大事～

タブレット・ゲーム機を上手に使用しましょう

最近、スマートフォンやゲーム機の使用のし過ぎによる体調不良が、10代以下の児童にも見られるようになってきました。南小学校でも、体調不良時の問診で睡眠時間が不足している児童に理由を聞くと、「ゲームをしていたから」「タブレットで動画を見ていたから」という答えが返ってることがあります。

タブレットやゲーム機は、使い過ぎると前かがみの姿勢になってしまいます。そうすると呼吸が浅くなり、体内に酸素が不足してしまいます。その結果、頭痛や肩こり、そして自律神経の乱れが起こるのです。自律神経が乱れると、マイナス思考になりやすいので、精神面にも影響が出てきます。

学校教育に、1人1台のタブレットの使用が導入されます。学校では、連続使用時間などの健康面に配慮しながら学習を進めていきます。ご家庭でも、タブレットやゲーム機などの画面とのつきあい方を親子で話し合い、使用上の約束事を設けられるとよいですね。