

ほけんだより 5月号



4月から新型コロナウイルス感染症の罹患患者数が長崎県全体でも増えていき、県内の感染ステージは4となりました。また、8日(土)に長崎市へ県独自の緊急事態宣言が発出されました。今一度、感染防止対策の徹底が求められています。

学校においても「よく触れる場所の消毒」や子供たちへの「こまめな手洗い」・「マスクの着用」、「換気」の呼びかけを継続して行っています。

ご家庭でも、登校前の検温を確実に行うようお願いいたします。もし、発熱や感冒症状(頭痛・咳・咽頭痛・全身倦怠感など)がある場合は、無理をせずに登校を控えていただき、学校までご連絡いただくようお願いいたします。



5月の保健目標は、「**体を鍛えよう**」です。新学期が始まり、約1か月が経過しました。1年生も学校生活に慣れてきたことと思います。ご飯の時間やお風呂の時間、宿題の時間、規則正しい生活リズムを身に

付けて、体調を崩さないように気を付けましょう。

特に1日の疲れは、その日のうちにリセットすることが大切です。疲れが残っていると、ばい菌やウイルスと戦う力が弱まってしまい、病気にかかりやすくなってしまいます。よい生活リズムを続けることは体を強くすることにも繋がります。

保護者様へのお願いです



5月も引き続き、健康診断が行われます。終わり次第、順次お知らせを配付する予定ですので、お子様がお知らせを持って帰っていないかをご確認ください。

また、学校で行われる検査はあくまでも疑いを見つけることが目的であり、必ずしも異常があるとは限りませんので、その点につきましてはご理解ください。

◆5月の健康診断の予定

5月12日(水)	内科健診(中学年)	5月19日(水)	内科健診(低学年)
5月14日(金)	尿検査	5月28日(金)	眼科健診(1・4・6年)



睡眠の大切さについて


日本は世界と比較しても、睡眠時間が大人も子供も1時間以上短いそうです。人間は本来「昼行性の動物」であり、脳や体は「明るくなったら目覚めて活動する」「暗くなったら眠る」ようにできています。しかし、このリズムが崩れると「夜になっても眠くならず寝付けない」「夜中に目が覚める」ということが起きてしまい、結果的に朝はだるくて起きられない、眠くて勉強に集中できないといったことに繋がります。

そして、今「夜型生活」に拍車をかけているのが、メディア(スマートフォンやゲーム)です。睡眠は、子供の脳を創り、育てて、守る時間です。そして、脳と体の疲れを取り、学校で学んだ知識が整理され、記憶される時間です。

今の生活とは切っても切り離せないメディアですが、夜の9時からはメディアは使わない・見ない、自室・布団の中では使わないといった、子供がゲームやスマートフォンを使用できる時間や場所を決めて、夜はしっかりと睡眠時間を確保することが大切です。コロナ禍の現在、以前よりもメディアに触れる時間が多くなっていないでしょうか。是非、ご家庭でもメディアとのつきあい方について振り返っていただければと思います。

5月30日はゴミゼロの日 **マスクをきちんと捨てよう**

新 型コロナウイルス感染症の流行で、なくてはならないものになったマスク。でも、正しく捨てられなかったマスクのせいで、動物たちにこんな被害が…。



マスクをきちんと捨てることは、ウイルスの広がりを防ぎ、私たちの感染予防になります。動物たちを守るためにも、もう一度正しい捨て方を確認しましょう。

マスクの捨て方

- ・ひもを持つてはまず
- ・ビニール袋などに入れ、口を縛って捨てる
- ・マスクを捨てたあとは手を洗う

散歩中の犬が間違えて飲みこむ
足にひっかかった野生の鳥が飛べなくなる
海に流れこみ、カニやタコが絡まる