坪内小学校 保健だより

12月 げんきっず

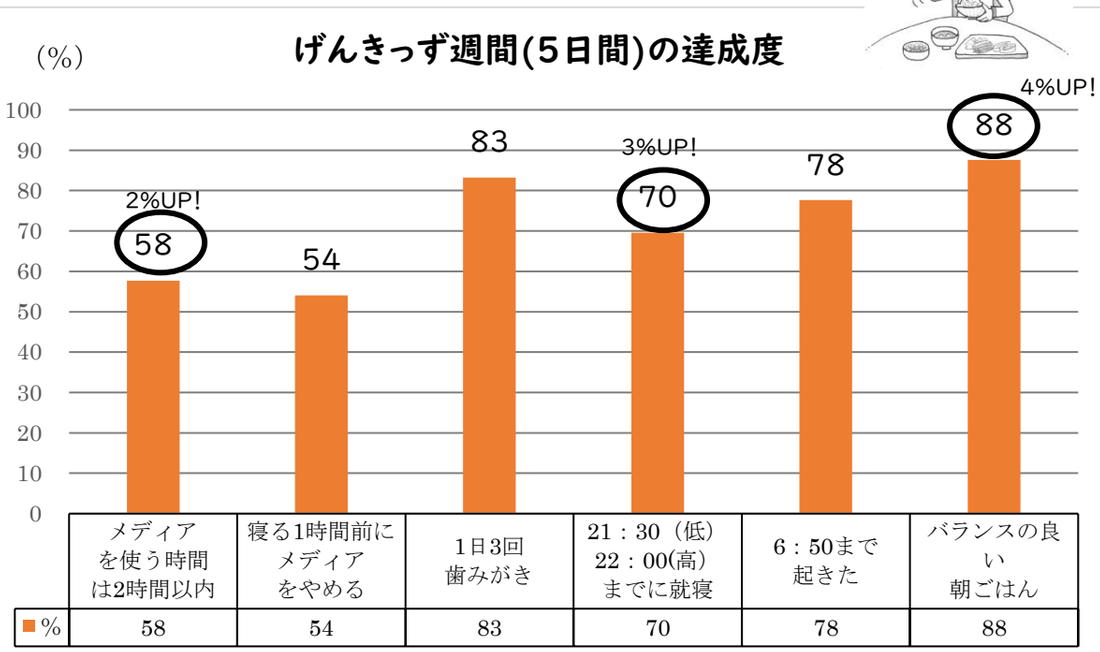
令和３年12月６日 浜崎

令和3年も残すところあと少しになりました。この１年どんなことがありましたか？楽しかったことや，悲しかったことなどいろんなことがあって心も体も大きく成長できたのではないでしょうか？

12月はいよいよ寒さも本番を迎えます。1年の終わりを元気いっぱいで過ごせるように手洗い・うがい・マスク着用を忘れず，規則正しい生活を心がけましょう。

11月げんきっず週間の結果をお知らせします。

11月のげんきっず週間では，ご家庭でもご協力いただきありがとうございました。今回のげんきっず週間では新しく「チャレンジ宣言」を加え，メディアを減らした時間を利用してやってみたいことやがんばりたいことを決めて取り組んでもらいました。児童からは「いつもより野球の練習時間を増やすことができた！」「お手伝いがたくさんできて楽しい1週間だった！」というコメントがあり，意識してメディア時間を減らすことができた児童が多くいたようです。



学年別の項目結果

%	メディアを使う時間は２時間以内	寝る１時間ににメディアをやめる	１日３回歯みがき	21:30(低)22:00(高)までに就寝	6:50まで起きた	バランスの良い朝ごはん
１年	60	53	83	73	77	90
２年	92	58	78	64	81	92
３年	41	52	83	65	83	83
４年	41	52	83	72	69	90
５年	55	43	81	76	90	76
６年	57	64	95	68	68	91
合計	58	54	83	70	78	88

げんきっず週間　みんなの苦手は・・・メディアの時間！

みんなの苦手は「寝る1時間前にメディアをやめる」と「メディアを使う時間は1日2時間以内」です。寝る前にメディアを使うと，「つかれがたまる」「朝起きるのがだるい」「遠くのものが見づらくなる」「授業に集中できない」など沢山の健康被害を及ぼします。

毎日朝ごはんや歯みがきをすることと同じように，メディアを使う時間も坪内小スタイルを毎日守れるようにしましょう。

続けていこう！コロナ対策！

新型コロナウイルスは，感染した人のくしゃみやせきと一緒に口から飛び出します。ウイルスのねらいは別の人の口や鼻から体の中に入ること。でもマスクをしている人ばかりだと，うまくいきません。ウイルスたちの次のねらいは，人の手にくっついて口から入ろうとしてきます。

そんなウイルスを数十秒で消滅させられる方法があります。それが手洗い。

石けんで10秒もみ洗い
▼
流水で15秒すすぐ
▼
2回くりかえす

裏面もご覧ください→

６年生「がん教育」を行いました！

11 月 18 日に本校の学校医である岡田医院の中真理子先生を講師としてお招きし，6 年生はがんについて学びました。がんは生活習慣を整える「予防」と，検診などによる「早期発見」が大切であることを教えていただきました。がんについて正しく知識を得ることができ，自分や大切な人のために自分ができることを考えることができたようです。

中先生，ありがとうございました。

✿　６年生の感想　✿

・年齢関係なく早期発見でがんは治せるので，家族へ定期健診をすすめたいです。私自身もげんきっずカードの内容を毎日続けて，がんにならないように気をつけたいです。

・ぼくは少し塩辛い物を食べたり，運動をしなかったりするので注意したい。

・生活習慣を整えて，がんに負けない体を作る。大人になったら，がん検診に行く。

・中先生に色々ながんの種類や病気について分かりやすく教えてもらい，がんの予防のこともよく分かった。

・おうちの人に伝えたいです。がんは早期発見で大体治せることが分かったけど，それでも怖い病気なので健康に良い生活習慣を心がけたいです。

★　保護者の方のコメント　★

・がん検診に行こうと思いつつも，後回しになっていました。小学校でがんを学ぶのはいい機会だと思います。

・子どもたちとがん教育の話をし，がんや病気のことについて考える機会になりました。

・大切な家族の為にも健康でいたいので，頑張ってがん検診を受けます！

・食生活，運動など健康的な規則正しい生活をして，がんになりにくい体を作ろう！と家族で話し合いました。がんについての正しい知識を身につけることでがん検診の大切さを感じました。良い機会を設けてくださり，ありがとうございました。