

令和2年2月
浜岡東小学校保健室

げんきな子

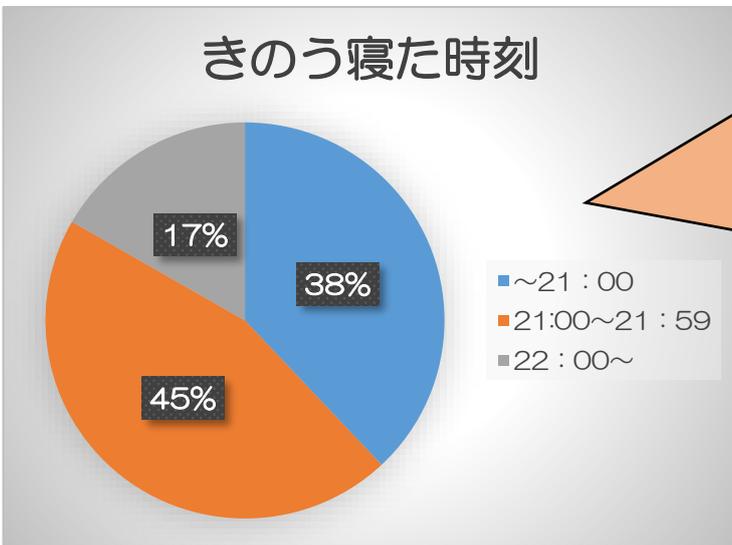
毎日寒いですが、体調を崩していませんか？ 東小でも、かぜやインフルエンザで休んでいる人がいます。市内の小中学校でもインフルエンザが流行している学校があります。まだまだ注意が必要です。引き続き予防をしていきましょう。

かぜのウイルスがいやがるのはどんなこと？

- すききらいしないで何でも食べる
- 夜ふかししないで早ね早おきをする
- ゴロゴロしないで運動をする
- 手洗い・うがいをしっかりやる
- こまめに部屋の空気を入れかえる

ウイルスがいやがることをたくさんやって、かぜを予防しよう！

きのうは何時に寝ましたか？ (1月げんきになるカード結果)



かぜやインフルエンザの予防には、たっぷり睡眠をとってかぜやインフルエンザのウイルスと戦う免疫という機能を高めることが大切です。1月にげんきになるカードで生活の様子を書いてもらいましたが、寝るのが遅い人(22時過ぎの人)が心配です・・・
小学生は最低でも9時間の睡眠が必要ですよ。

保護者の方へ

- 今後、校内でかぜやインフルエンザが流行した場合、感染拡大防止のため全員マスク着用という対応をとる可能性があります。ご家庭でマスクをご準備ください。ランドセルに予備のマスクを3枚入れておいていただきたいです。
- 朝、お子さんの健康観察をしていただき、元気がないようでしたら検温をお願いします。体調が悪い場合は、無理をせずご自宅で様子を見てください。その際には必ず学校へご連絡ください。
- 遅刻して登校する場合は、昇降口ではなく玄関から入り、お子さんが職員室に寄って、職員にその旨を伝えてから教室へ向かうようにしてください。
- 学校でお子さんに、インフルエンザや感染性胃腸炎様症状がある場合、熱が高くなくても早退させることがありますので御承知おきください。

「小学生にあった睡眠時間って??」

「早く寝ましょう」と言われても、「じゃあ何時までに寝かせるのが正解??」という疑問をお持ちの方もいると思います。一例ですが紹介させていただきます。

必要な睡眠時間の考え方として、

- ①まず、お子さんが中学校卒業後、それぞれの進路に進み高校生や大学生、社会人になったときの睡眠時間は、現状からどれくらい短くなるかを考えてみてください。宿題、試験勉強、部活動、仕事・・・忙しいですよね。2～3時間は減るでしょうか。
- ②次に短くなるであろう時間（2～3時間）を今のお子さんの睡眠時間から引いてみてください。お子さんの将来の睡眠時間がでます。（あくまでおおよその予想ですが・・・）
- ③将来の睡眠時間は、充分でしょうか？

必ずこうなります！とはもちろん言い切れませんが、小学生の生活習慣は将来の生活習慣に影響を及ぼします。いくら大人とはいえ、毎日睡眠時間が6時間未満では心配です。ぜひ、お子さんの現在の睡眠時間、あわせて睡眠時間に影響を与えやすいタブレットやスマートフォン、ゲームの使用方法についてお子さんと、お話してみてください。

参考：健康教室2月号 東山書房

「自分たち（小学生）にあった睡眠時間」について考えよう
酒巻和弘

