



令和3年1月13日 No.10

三芳町立三芳小学校

ほけんしつ



＜お^こ子^{さま}とご^{いっしょ}ー^よ緒にお読みください＞

3学期がスタートしました。今年よろしくお願いします。今年度の冬休みは新型コロナウイルス感染症流行につき、外出等できずに家庭で過ごす時間も多くなつた冬休みになってしまいました。そのような中でも登校初日に子供たちは元気な顔で登校しました。

1月に入り、ぐっと冷え込む日が続いています。気温が下がり、空気が乾燥する季節は毎年、溶連菌感染症や感染性胃腸炎が流行します。学校でも新型コロナウイルス感染症対策とあわせて手洗いうがいを励行しておりますが、ご家庭でも冬休みの生活リズムから規則正しい生活リズムに戻れるようにお声かけをお願いします。

ゲーム・スマートフォンの使い方について



最近、ゲームやスマートフォンの普及により子供たちに健康被害が出ているケースが多く報告されています。本校でも習い事等の関係でスマートフォンを持っているお子様も多いかと思えます。子供たちとの会話からもゲームを長時間していたり、夜遅くまでコミュニケーションアプリで友達とチャットしていたりする様子がみられます。長時間の使用は生活リズムが崩れ、睡眠不足を招くだけでなく、トラブルに巻き込まれるケースもあります。子供たちの健やかな成長のためにも、改めてご家庭でゲームやスマートフォンの使用について確認してください。

感染性胃腸炎・溶連菌感染症にご注意ください

10月号では感染性胃腸炎を11月号では溶連菌感染症を取り上げてきました。毎年10月～2月の空気が乾燥しやすい時期にこれらの感染症が全国的に流行します。今年度は新型コロナウイルス感染症予防のために手洗いを励行しているので感染症の流行は町内でも報告されていませんが、感染性胃腸炎は重篤化しやすい傾向にありますので十分ご注意ください。予防のためには手洗いの他に感染性胃腸炎の場合は食品からの感染を防ぐことが重要です。お子様へお声がけしていただくとともにご家庭では調理の際など十分にお気をつけください。

また、感染性胃腸炎や溶連菌感染症は出席停止となる場合がありますので、罹患した場合は学校に必ずご連絡ください。

緊急事態宣言の発令に伴い、学校でもより注意深く児童の健康観察を行っていきたく思いますので、新型コロナウイルス感染症、その他感染症予防のため、引き続き毎朝の健康観察へのご協力をお願いします。



1月の保健目標

好ききらいなく食べよう

皆さん、冬休みは元気にすごせましたか？1月は寒さや疲れから体調がわるくなってしまう人が増える時期です。手洗いうがいだけでなく、好ききらいなくしっかりと食べることがウイルスに負けない体を作ることにつながります。今月号では栄養教諭の佐藤舞実先生から風邪予防のためのお話をしてもらいました。好ききらいなく残さず食べて元気に3学期をすごしましょう。



栄養教諭

佐藤舞実先生からのお話

好ききらいなく残さず食べて、
風邪に負けない体をつくろう！

風邪が流行する時期になりました。風邪に負けない体を作るためには手洗いなどの予防策はもちろん、食事とても大切です。風邪を予防するはたらきのある栄養素についてお話します。

風邪を予防するはたらきのある栄養素

たんぱく質



食品

肉、魚、卵、大豆 など

働き

- ・免疫抗体を構成する成分で、抵抗力を高めます。
- ・“ビタミンB群（特にビタミンB₆）”と一緒に食べるとたんぱく質の代謝が促進されます。

ビタミンA



食品

レバー、緑黄色野菜 など

働き

- ・皮膚や粘膜などの健康を保ち、感染症を防ぎます。
- ・油との相性が良いので、油脂と一緒に摂ると、体内での吸収率が高まります。

ビタミンC



食品

野菜、果物、芋 など

働き

- ・コラーゲンの合成に関与し、免疫力を高めます。
- ・保存中や調理中に損失することが多いので、新鮮なうちに食べることで、手早く調理することがおすすめです。

こころとからだ、元気ですか？

去年から新型コロナウイルス感染症の流行のため新しい生活様式となり、色々なことが変わりました。その中で不安なことがあっても「泣いてはいけない。」とがまんしすぎてはいませんか。気持ちをずっとおさえつけていると体にもよくないことがおきてくることもあります。だれかに相談してみたり、話してみたりすることですっきりすることもあります。

なにかこまったことや心配なことがある人は、友達や家族、先生に思い切って話してみてください。もちろんほけんしつでも大丈夫です。こころもからだも元気に3学期をすごしましょう。

