

# すこやか 1 月

令和 5 年 1 月 6 日 浅羽学園 浅羽北小学校 保健室

明けましておめでとうございます。

今年うさぎ年。ことわざや四字熟語など、うさぎを使った言葉はたくさんあります。

その中の一つ「兎走鳥飛」とは、月日があわただしく過ぎていくことを意味します。3 学期はあっという間です。体調に気を付けながら、今の学年のまとめをしっかりと行き、楽しくすごさせたいと思います。

今期はインフルエンザと新型コロナウイルス感染症の同時流行が心配されています。健康管理に御協力ください。



## <レッツチャレンジ！ノーメディア チャレンジ報告>

御家庭での御協力ありがとうございました。本校での実施の様子です。

	1 年	2 年	3 年	4 年	5 年	6 年	全校
チャレンジ者数	40	41	38	38	41	23	221
%	93.0%	83.7%	82.6%	74.5%	71.9%	41.8%	73.4%

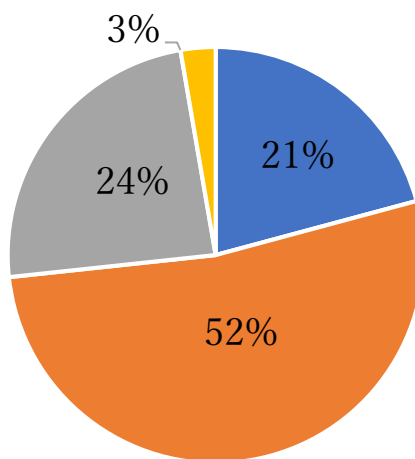
家庭でのメディア利用のルールを見直していただいた様子がよく分かりました。

記述のあったルールを紹介します。

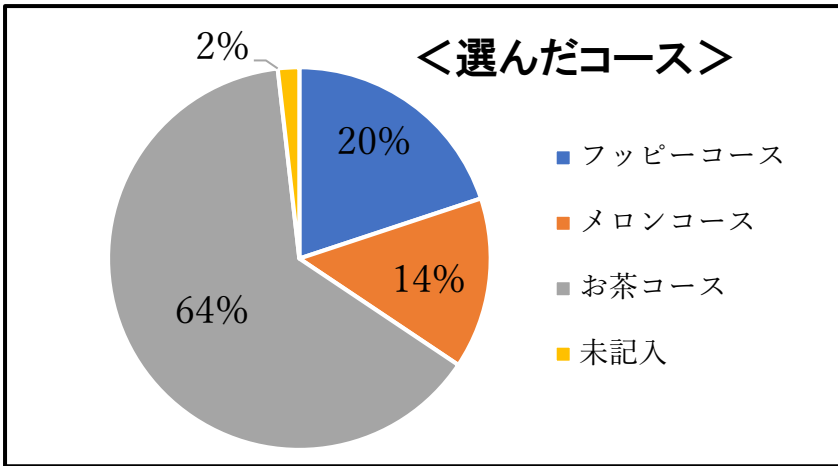
- ★ごはんの時はテレビやユーチューブを見ない。
- ★やるべきことを終わらせてから見る。(1 日 2 時間以内。ニュースは OK)。守れなかった時は翌日禁止。
- ★宿題を先にやる。
- ★夜 8 時過ぎはゲームをしない。
- ★ゲームとネット合わせて 1 時間。2 時間という家庭も。
- ★親が駄目と言ったらやめる。



## <家庭でのメディア利用のルール>



- 子供だけでルールを作った
- 保護者の希望を入れて無理のないルールを作った
- ルールを守れなかった時の対応を決めた
- 未記入



#### フッピーコース

☆1日中、メディアを使わないコース

#### メロンコース

☆昼食時から寝るまでメディアを使わないコース

#### おちゃコース

☆夕食時から寝るまでメディアを使わないコース

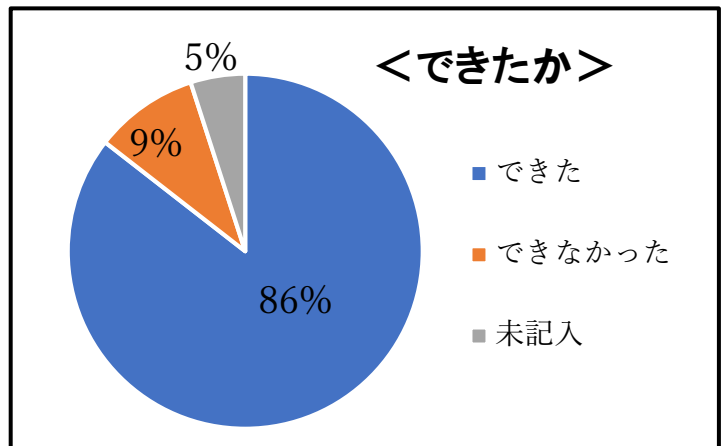
#### 【チャレンジした感想】

- 難しかったけれど、家族でやったからうれしかったです。
- 家族と一緒にいっぱい話せたのでうれしかったです。
- お母さんと一緒にトランプができて、うれしいし、楽しかったです。
- ゲームをしないと時間が長く感じました。
- 将棋や勉強をやった。思ったより楽しかった。
  - ・疲れました。
  - ・暇だった。



#### 【どのように過ごしましたか】

- ◎家族と遊んだ。
- ◎テレビの代わりに本を読んだ。
- ◎縄跳びやシールで作品を作りました。
- ◎夕食の後にいろいろ話をしました。
- ◎サイクリングに行ったり、クリスマスツリーを飾ったりしました。
- ◎おじいちゃんと人生ゲームをやった。



## こまめな水分補給でカゼ予防

❄️ **冬** はついつい水分補給を忘れがち。  
 ＊ でも、体が水分不足で乾いてしまうと、カゼをひきやすくなります。

鼻やのどの粘膜の下には、「線毛」と呼ばれる小さな毛のようなものがピシリと生えています。鼻や口から入ったウイルスは、粘膜でキャッチされ、線毛によって体の外へ運び出されます。

ところが、空気が乾燥している冬に水分補給を忘れると、粘膜が乾き、線毛がうまく動けなくなってしまう。すると、ウイルスが体の中に入り込み、カゼをひきやすくなってしまいます。

❄️ **冬も水分補給を忘れず、しっかりカゼ予防をしましょう。**

