

ほけんだよ！11月号



大田区立
石川台中学校
保健室 R3.11.2

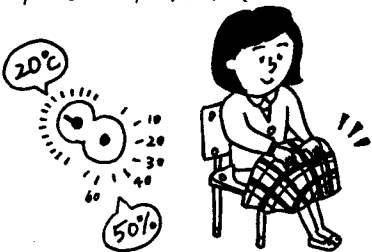
「んんん」と日が短くなって、近づく冬を感じますね。本格的な冬が訪れる前の温かく穏やかな天気のことを「小春日和」といいます。澄んだ秋空とやわらかな日差しのもとで、小春日和に紅葉と満喫したいものです。朝晩は冷え込むので衣服を調整して、体調を崩さないように気を付けましょう。昨年（インフルエンザ）の流行はありませんでしたが、今年もわかりません。新型コロナウイルス感染対策が緩和されたことも、自分や周りの人と守るための習慣をぜひ続けてください。

暖房使用時の注意

エアコンやストーブを準備する時期ですね。使用にあたって注意したいポイントをお伝えしましょう。

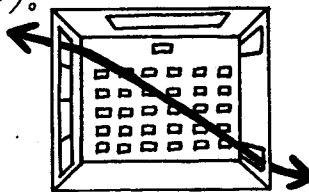
温度・湿度

暖房は室温20℃くらいが目安です（環境省より）。寒い場合は衣服やひざかけなどで調節しましょう。また、室内の湿度は50%前後に。



部屋の換気

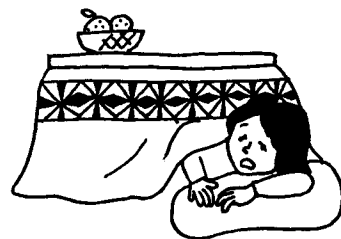
閉め切った部屋の空気は汚れていきます。対角の窓やドアを2ヶ所以上開け、空気の通り道をつくりましょう。



★教室は常時換気を行い、21時。休み時間にはすべての窓を開けて一気に空気を入れ替えます。

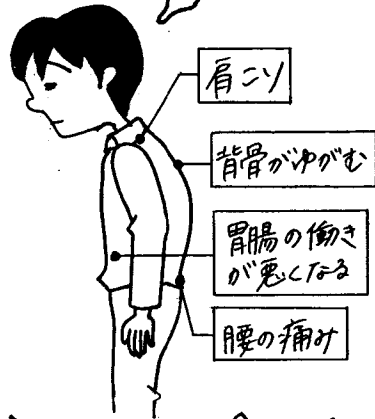
暖房器具の取り扱い

ストーブやコタツ、電気毛布などに火やケドや低温やけどに注意！また、定期的な掃除・点検も行いましょう。



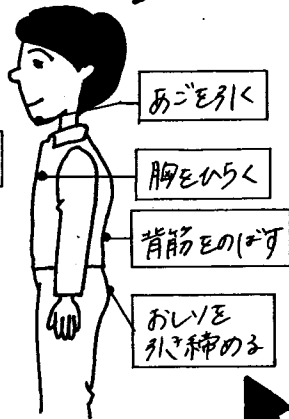
くしゃみとさんからしゃきとさんへ

なんだか調子が悪いなあ



全身に様々な不調が！
目にもよくないわ！

気持ちもしゃきと！



良い姿勢のポイント

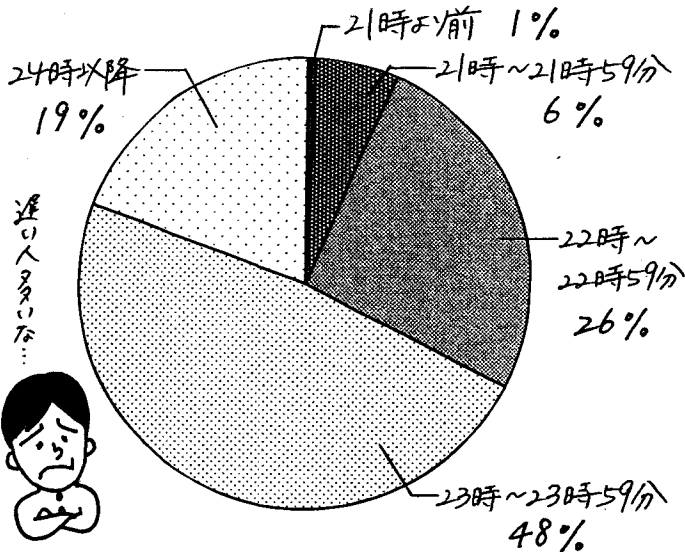
色覚異常についてご存知ですか？

「色の見え方」には個人差があります。その個人差が大多数の人と比べて大きく、色覚検査で異なる結果を示す人は、色覚異常と診断されることがあります。先天性色覚異常は、日本人男性のおよそ20人に1人、日本人女性の500人に1人にみられるといわれています。色が全くわからないというわけではなく、色によって見分けにくい程度で、日常生活にはほとんど不自由はありません。

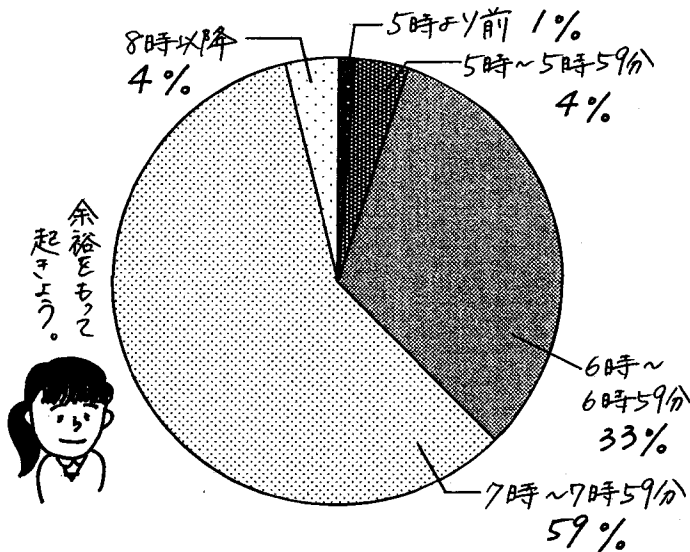
★学校では保護者の方のご希望により、色覚検査を実施することがあります。（※学校での検査は色覚異常の疑いがあるかを判断する検査です。「疑いあり」の判定が出た場合は、眼科の受診をお勧めいたします。）

早寝・早起き・朝ごはんチェックシート結果報告

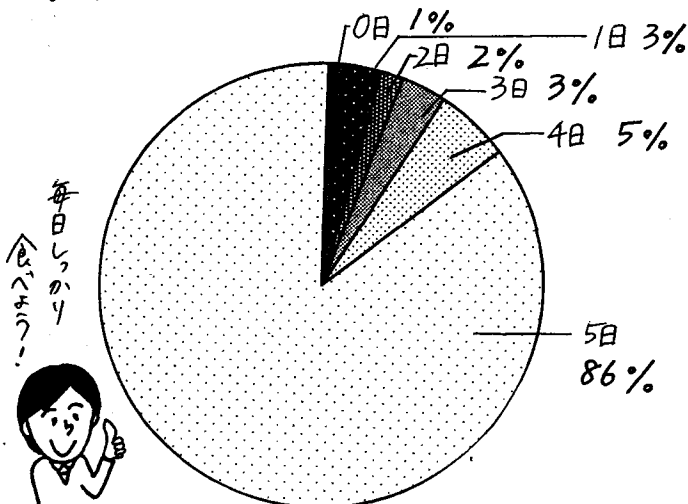
▼ 平均就寝時間



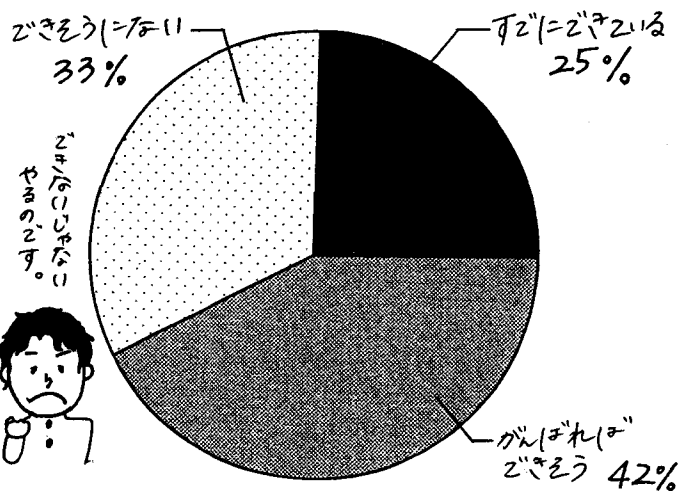
▼ 平均起床時間



▼ 朝食を「しっかり食べた」「少し食べた」



▼ 寝る直前(またはデジタル機器を使用しない)



今回は、休みの日も平日のリズムを意識して生活してもらうために、土日を含む5日間を設定しました。しかしなかなか難しいようで、就寝時刻が遅くなることで起床時刻も遅くなる、朝食は食べない...という人もいました。月曜日を元気に迎えるために、どきぞう(デジタルリズムを崩さず)に過ごす努力をしてください。また、デジタル機器については保護者の方から「使用を控えましょう」というコメントが多く見られました。適切な利用については考え、実行しましょう。

取り組みの工夫・感想

- 同じ時間(=寝られるように)、早め(=宿題をやる)。
- 朝、太陽の光を浴びると目が覚める(=かきまわす)。
- 仮眠せず、夜しっかり寝るよう(=しらす、帰国後は寝たままでも大丈夫)。
- 定期的な運動ができたから、運動習慣をつけて体力をアップ。

保護者の方へ

- 朝もう少しゆとりをもつて過ごせると良いですね。
- 次の日の体調を考え、早寝を心がけることができよう(=なごきまわす)。
- デジタル機器を使いすぎない工夫を考えると良い。
- もう少し早く寝てほしいです。(多数)