



# ほほえみ No.7



令和4年11月18日  
横浜市立東戸塚小学校  
保健室

11月も後半に入り、寒い北風が吹き始めました。冬が近づいてきましたね。12月になるともっと寒くなってるので、今のうちから寒さに負けない体の準備をしておきましょう。



11月のほけんもくひょうは、「体の清潔と衣服の調整に気を付けよう」です。みなさんが登校している様子を見てみると、寒いせいかポケットに手を入れている人を見かけます。ポケットに手を入れていると転びそうになった時に手を出すことができず、顔や頭にけがをしてしまうことがあります。手袋を使いましょう。寒くなってくると指先から冷えて体全体が寒いなど感じる場合があります。手袋をして体をあたためましょう。

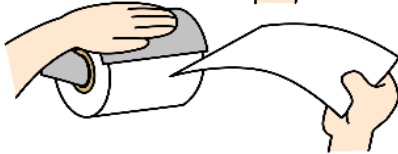
## 11月19日は 世界トイレの日

11月19日は、国際連合が定めた「世界トイレの日」です。

日本では、座れる洋式トイレ、しゃがむ和式トイレがありますが、国によっては便座がないトイレがあるようです。おしりを拭くトイレットペーパーも日本ではあたりまえにトイレにあります。自分で持ってトイレに行く国や拭いたトイレットペーパーを便器に流さずトイレの中のごみ箱に入れる国もあるようです。日本でも水が貴重な山の上のトイレでは、使用済みのトイレットペーパーをゴミ箱に入れるようです。

世界中にいろいろなトイレがありますが、みんなが気持ちよく使えるようにトイレのマナーを守りましょう。

トイレットペーパーは使う分だけとる



よごしたらトイレットペーパーを使って自分でふく



学校のトイレを  
気持ちよく使おう



使った後は  
かならず水を流す



トイレではあそばない

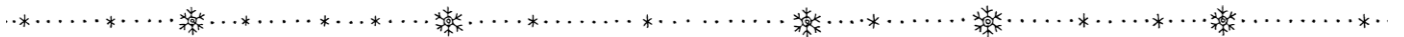


## すいみんの大切さを教える「眠育」<sup>みんいく</sup>

「眠育」<sup>みんいく</sup>聞きなれない言葉ですが、睡眠の大切さを教える「睡眠教育」のことをいうそうです。福岡県春日井市の小中学校で取り組まれており先日の新聞で紹介されていました。小学校で睡眠について授業で学んだところ、平日夜10時までにねる小学生は、60%から75%に増えたそうです。東戸塚小でも保健の時間や学校保健委員会などの活動で、睡眠の大切さを伝えていますが、塾や習い事などで睡眠時間を確保したくても難しいという児童もいるようです。社会全体が夜型傾向なので、大人も子どもも世界の中では睡眠時間が短いようです。

子どもたちとの会話の中で、「休みの日に寝坊するから大丈夫」という話がよく出てきますが、寝坊は大人では2時間、子どもは1時間までで、それより長い時間だと「時差ぼけ」が起こるそうです。月曜日の様子を見ていると、「時差ぼけ」の影響と思われる眠そうな児童がいます。

睡眠時間を確保するのが難しい場合は、睡眠の質をあげることが大切です。質をあげるためには、「毎日決まった時間に起きる」「お風呂は寝る1～2時間前までに入る」「スマホやタブレットなどは寝る1時間前まで」などがあります。小学生に必要なすいみん時間は「9～10時間」です。ご家庭でも睡眠のことを話題にしてください。大人も早くねられる日は早寝をしましょう。



### 朝の健康観察をお願いします。



寒くなってくると、熱が出たり体調が悪くなったりすることが増えてきます。検温とともに元気があるか、顔色がよいか、朝ごはんをしっかり食べているかなど、引き続き丁寧な健康観察をお願いします。

登校後、体調が悪くなって、授業を受けることが難しいときは、早退になります。早退の際は、必ずお迎えが必要です。学校から連絡がありましたら

早めのお迎えをお願いします。

職場の変更や転居、携帯電話の変更などで緊急時連絡先に変更がある場合は、担任まで連絡をお願いします。朝から体調が悪い時は、無理をせずに休むことも大切です。

### 感染性胃腸炎に注意をしよう

現在、注意が呼びかけられているインフルエンザやコロナウイルス感染症以外に、冬場には感染性胃腸炎が流行します。感染性胃腸炎になると、下痢・吐き気・嘔吐・腹痛・発熱などの症状がでます。感染性胃腸炎の原因の一つといわれているノロウイルスは感染力が強く、集団感染がおこることがあります。学校でも、感染予防の手洗い指導を続けています。もし、学校で気分が悪く吐いたり、下痢をしてトイレを汚してしまったりした場合は、すぐに先生に言うようにお家の方からもお話をしてください。

