



※表面を保護者の方向け、裏面を児童向けに作成しております。

感染症予防対策について

寒いが続いております。村内でインフルエンザの流行が確認されましたが、現時点で式小の児童に罹患者はなく、元気に登校している児童がほとんどです。睡眠時間の確保や栄養バランスの整った食事など、保護者の方の御支援あってのことです。ありがとうございます。今後も感染症に注意をして児童の健康管理を行っていきます。

学校での感染症予防対策を御紹介します。御家庭でも御参考にさせていただけたらと思います。

①換気

休憩時間や掃除の時間等、決まったタイミングでの換気。

②手洗い・うがい

声かけや実施の強化。アルコール消毒液を校内数カ所に設置。

③マスク

咳が出る児童にマスクの着用をさせる。(基本的には御家庭で着用・持参させてください。)

④温度・湿度管理

教室内の室温を18~20℃、湿度を50~60%に保つように管理。

(ウイルスは低気温や乾燥した空気を好みます。)



学校保健委員会の開催について

平成29年度第2回式根島小・中合同学校保健委員会を開催いたします。

*日時：2月15日(木) 19:00~20:00

*場所：開発総合センター

*内容：【報告】
新島村の児童生徒のインターネット及びSNSの利用状況について
【講演】
「ネット依存から子供を救う～予防と治療の観点から～(仮)」
講師：式根島小・中学校スクールカウンセラー 富永亜由美 先生
【意見交換】…参加者同士で自由に意見交換ができる時間です。

家庭・地域・学校と異なる立場からみた子供たちの健康状態について、これまでも情報交換や質疑応答を行ってきました。多くの方々に御参加いただき、御意見を伺えることが子供の健康増進に繋がると考えております。
皆様の御参加を心よりお待ちしております。



2月の保健・給食行事

15日(木) 学校保健委員会(開発総合センター)

20日(火) 歯垢染色(1・3・5年)

23日(金) 歯垢染色(2・4・6年)



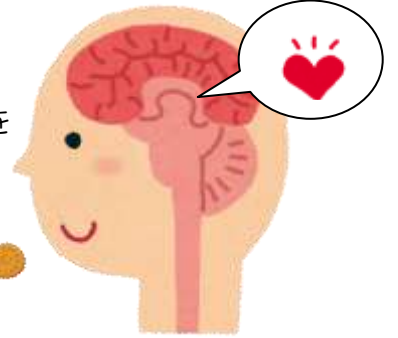


の保健目標は、「みんなの心を大切にしよう。」です。

『心』はどこにあるか、みなさんは覚えていますか？

睡眠について、『心』と『からだ』を休ませ、成長させる時間。とみなさんにお話をしたことがあります。『からだ』は普段から目に見えるし、触ることもできますが、『心』は『脳』にあるので、みなさんの『心』は普段見えません。

では、どうすれば「みんなの心を大切に。」できるのでしょうか？
「みんな」の中には「自分」も含まれています。そこで今回は、自分の心を大切にするためにできることを2つ紹介します。



①毎日の睡眠を大切にする。



上にも書きましたが、睡眠は「心」を休ませ、成長させる時間です。睡眠にたくさんの時間を使うことや、ぐっすり眠ることはそのままみなさんの心の健康につながります。

***目標 就寝時刻を守りましょう。**

・低学年…9時 ・中学年…9時30分 ・高学年…10時

***寝る2時間前にお風呂に入って、体をあたためましょう。**

・15分間ほどゆっくり湯船につかりましょう。

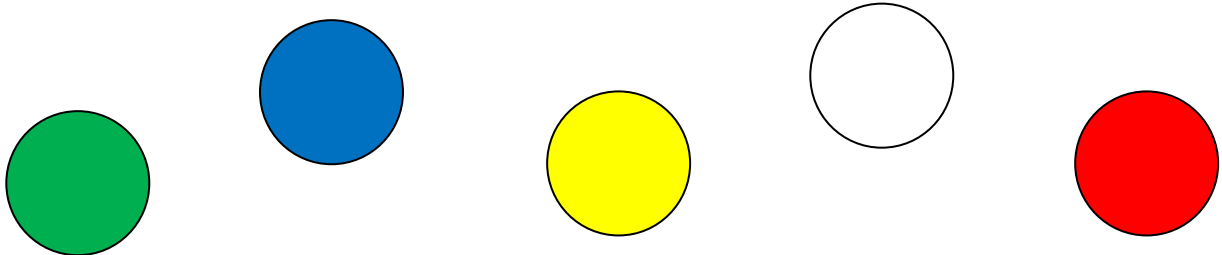
***寝る30分前には、部屋を暗くし、電子機器の使用はやめましょう。**

・明るいメロトニンが出てこなくなり、眠くなりません。



②自分の心の状態を知る。

下にある5つの○の中で、みなさんの今の気分はどの色ですか？



人によっても、日によっても、選ぶ色は変わります。それぞれの色にどんな意味があるのか、保健室の前の掲示に書いてあるので、毎日チェックをしてみてください。

自分の今の心の状態を知ることは、自分を頑張らせたり、休ませてあげたりするためにとても重要なことです。自分の心の健康を管理できる人は、周りにいる人の心も大切にできます。

自分の今の気持ちを他の人にお話することも、心の状態を知るためにとてもよいことです。友だちや家族、先生や地域の人など、話しやすい人にお話してみてくださいね。

