



11月号
裏もあり



令和5年10月31日
三島市立東小学校
保健室 No.11
おうちの人と読んでね

ひく はや にちゅう あさばん きおんさ おお
日が暮れるのが早くなり、日中と朝晩の気温差が大きくなってきています。空気が乾燥し始めると、
かんせんしょう りゅうこう てあら ねんい おこな
感染症も流行しやすくなります。手洗いを念入りに行ったり、部屋の環境を整えたりして毎日元気に
す たいさく
過ごせるように対策しましょう。

持久走の練習が始まります

11月より、持久走の練習が始まります。「持久走事前健康調査及び参加同意書」の提出、
ありがとうございました。子ども達が安全に走ることができるよう、配慮していきます。持久走が
ある日の参加確認は、LEBERで行います。その日の体調を確認し、忘れずに入力をお願いします
ます。(欠席が増えてきたり、感染症の状況によっては学級閉鎖の措置をとることもあります。子
ども達の健康状態を把握したいため、土日、祝日もLEBERの入力をお願いします。)

持久走をするときの朝食は・・・

スポーツマンや、成長期の食事は高タンパク質の方が望ましいとされていますが、
持久走の場合、朝食は高炭水化物食の方が良いとされています。特に、筋肉のグリコー
ゲンを減らさないこと、血糖を低下させないことが大切であり、空腹での参加は危険な
ので必ず食べてから登校しましょう！



持久走終了後は・・・

すぐに立ち止まらず、だんだんとスピードを落としましょう。夕食は必ずとり、
ゆっくりお風呂に入って体を休めましょう。

出席停止の感染症について、再度確認をお願いします。

・新型コロナウイルス感染症

停止期間：発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで

・インフルエンザ

停止期間：発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで

・百日咳、麻疹(はしか)、流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)、風疹、 水痘(水ぼうそう)、咽頭結膜熱(プール熱)、結核、髄膜炎菌性髄膜炎、 流行性角結膜炎(はやり目)等

・その他(溶連菌感染症、マイコプラズマ肺炎等)

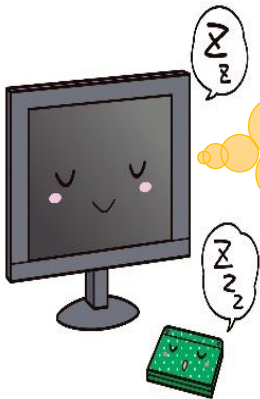
※「登校証明書」とは医師が、感染のおそれがないと認めたとき
に記載する証明書のことです。

※「登校証明書」は
必要ありません。

※「登校証明書」が
必要です。
学校で作成しますので、
お知らせください。

医師の指示により、
※「登校証明書」が
必要です。
医師に確認し、必要な場合には学校で
作成しますので、お知らせください。

〈 ノーメディアに挑戦しました！ 〉



10月10日に取り組んでみた感想を一部紹介します

- ・テレビを消してご飯を食べたら集中して食べられた。
- ・ごはんがいっぱい食べられた。
- ・いつもより食べるのが早くなった。

- ・観る時間を減らしたら、他のことをやる時間が増えた。
- ・家族との会話が増えました。
- ・大変だったけど、頑張りました。部屋の掃除や料理作りを手伝いました。
- ・メディアなどを観ずに、本や新聞などを見ると、新たな情報や良いアイデアなどが浮かんだよかったです。
- ・いろいろメディアを観ていたことに気がついた。
- ・本を読む時間がたくさんとれた。
- ・メディアがなくても、本など楽しいことがあることに改めて気付きました。



〈体のこと〉

- ・いつも30分くらい前にやめているけど、1時間前にやめると、よく眠れる気がしました。
- ・目を休めるのは大事だと思った。
- ・目の疲労が減ったから、たまにチェックするのはいいと思った。
- ・目の周りをほぐす体操をしたら、本当に目の疲れがとれた。
- ・自分の体にある欠かせない目も大切に使わないといけないと分かりました。
- ・ふだんメディアを見ない日はほとんどないから、目が疲れたら目の運動や、遠くを見たりしようと思った。
- ・あまりテレビをみなかったからすぐに眠れた。
- ・いつもより体が軽い感じがしました。

〈正直な意見も・・・〉

- ・いつもと違って難しかったです。
- ・がまんするのが大変だった。
- ・もっと長くyou tubeを観たかったです。
- ・いつもテレビとかを観ていたからなんかさみしい。
- ・ネットがないとつまないと気付いた。

〈ノーメディア実践のこと〉

- ・いつも2時間以上やっていたので、目にすごくいいなと思った。自分ではできると思っていたけど、ノーメディアは凄く難しかった。
- ・もう一週間やってみたいと思いました。
- ・少し気をつけるだけでも全然違い、目を休められました。しかも、いつもやる時間がなくてやろうとしていたけど、できなかったこともできました。目だけでなく、体も休めることができたと思います。少し気をつけるだけでこんなに変わるので、なるべくノーメディアを目指して生活していきたいです。

〈保健の先生から〉

1日だけの実践でしたが、ノーメディアチャレンジはどうでしたか？たくさんの方が『メディアから離れて生活するにはどうすればいいのだろうか？』と考え、工夫して取り組んでくれたようでとても嬉しく思います。

私たちの周りにはメディアで溢れています。使うつもりがなくても、気付いたらテレビを観ていた、タブレットを触っていた、なんてこともあるのではないのでしょうか。

今回の取り組みを機に、メディアから離れてみる時間を一緒に意識的に作ってみましょう！

保護者の皆様、
ご協力いただき、
ありがとうございました。

