

ほけんだより

令和5年12月22日発行
猪苗代支援学校 保健部

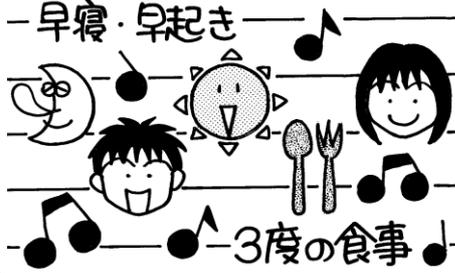
今年も残りわずかとなりました。冬休みは楽しい行事が続きます。夜ふかしや食べすぎは体調を崩す原因にもなりますので、規則正しい生活に気をつけて、楽しい冬休みにしましょう。

新型コロナウイルス感染症の位置づけが「5類」に変わり感染者数の増減がありますが、同時にインフルエンザの流行が続いています。基本的な感染予防対策の継続をお願いします。



冬休みの健康生活

生活リズム崩さずに♪



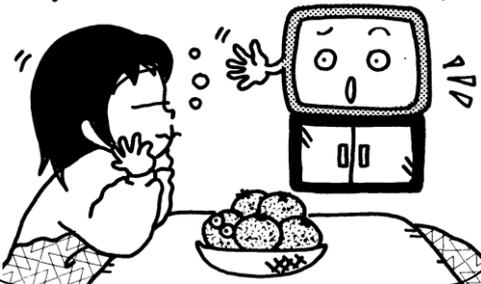
なぜ「インフルエンザ」予防



お手伝いなど...
あそんで体を動かそう



夜ふかし注意!!



インフルエンザの出席停止期間

発症した後5日を経過し、かつ解熱後2日（幼児は3日）を経過するまで。

解熱後もウイルスを排出している可能性があるため、不要な外出は控えましょう。

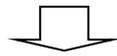


	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
バグンA 発症(発熱)			解熱	出席1日			解除 登校可能		
バグンB 発症(発熱)			発熱		解熱	出席2日		解除 登校可能	
バグンC 発症(発熱)						解熱	出席2日		解除 登校可能

メディア利用が多い子供は、 遅寝遅起きで生活リズムが夜型化



小・中・高校生を対象として、睡眠を中心とした生活習慣と自立や心身の不調等との関係性について明らかにするために行った、「睡眠を中心とした生活習慣と子供の自立等との関係性に関する調査の結果」（文部科学省：H26 実施）によると、



寝る直前まで情報機器に接触（テレビ、ゲーム、携帯電話、パソコン等の利用）するかどうかと、ふとんから出るのがつらいと感じることがあるかの関係については、情報機器に接触しているほど「ふとんから出るのがつらい」の割合が高い傾向がみられる、という調査結果が出ています。

『なぜ、睡眠が重要か？』



睡眠が不十分でだと、身体が本来持っている能力を十分に発揮させることができず、日中の身体活動が低下し、身体の発達も抑えられることになります。

また、睡眠が不足すると、情緒も安定せず、落ち着きがなくなり、子どもの忍耐力や寛容さが不足するといわれます。

眠ることは子どもの成長にとって重要です。睡眠によって、脳の発達（特に記憶、神経系の発達）や情緒の安定（ホルモンバランスの変化）を促し、また日中の活動の質が高まって身体の発達も促すことになります。

身体の発達だけでなく、情緒や知能の発達にも、睡眠は深く影響します。

心身の成長のためにも睡眠は十分に取るようにしましょう。



保護者の帰宅時間の都合や家庭の事情で、子どもが規則正しく睡眠できる環境をつくることは必ずしも容易ではありません。理想の睡眠は必ず守るべきものではなく、生活の実態にあわせて、可能な限り質のよい睡眠が取れるよう工夫しましょう。

豊かな人生を送れる子どもにするために私たちができること

（小児科医会の提言から）

〈具体的提言〉

- 1 2歳までのテレビ・ビデオ視聴は控えましょう。
*早い時期からの長時間の視聴は、親子が顔を合わせ一緒に遊ぶ時間を奪い、言葉や心の発達を妨げる。
- 2 食事中のテレビ・ビデオの視聴はやめましょう。
- 3 すべてのメディアへ接触する総時間を制限することが必要です。1日2時間までを目安と考えます。
テレビゲームは1日30分までを目安と考えます。
- 4 子ども部屋にはテレビ・ビデオ・パソコンを置かないようにしましょう。
- 5 保護者と子どもでメディアを上手に利用するルールを作りましょう。

今からでもできることがたくさんあります。各ご家庭で、できるところからとりくんでみませんか。

『ルールの決め方の例』

- ・メディアは1日1時間まで。
その中でゲームは30分まで。
- ・ゲームはリビングに置き、ベッドには持って行かない。
- ・明日の準備など、やるべきことが全て終わってから始める。 など