



ほけんだより



湯河原小学校 2022.12.13 No.9



朝晩、寒い日が続いています。
マフラーや手袋等の寒さ対策
をして登校しましょう。



インフルエンザにかかった際の治癒証明書は必要なくなりましたが、医師が判断した登校可能日を学校に連絡してください。11/14 マチコミメール参照

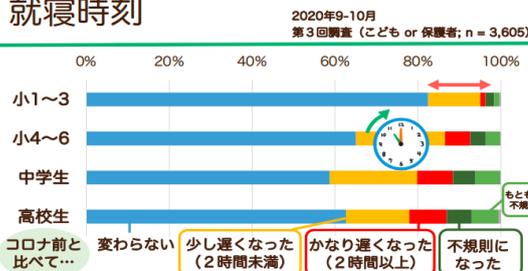
スマホやゲームをする時間が長くない、寝る時刻が遅くなっている！ 肥満・運動能力低下・視力低下も…

～国立成育医療研究センター コロナ×こども本部「子どもたちの生活習慣アンケート」より～

コロナ禍で三密を避ける生活になり、子どもたちの生活も今までとは変わってきました。

多くの子どもたちが、寝る時刻が遅くなったと答えています。年齢が上がるとその傾向が強くなりますが、小学校上学年では中学生、高校生とそれほど変わらない結果になっています。

就寝時刻



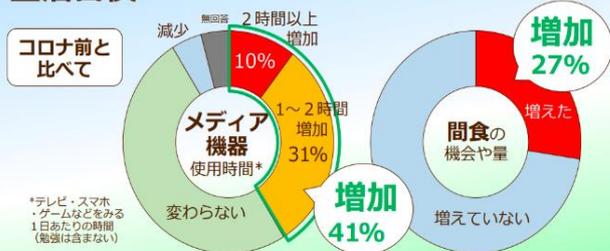
小学高学年以上の3割に遅れや乱れ

コロナ禍では以前よりスマホやゲームなどIT 機器に触れることが多くなりました。子どもたちの中には、自分の部屋で大人にはわからないので、夜遅くまでゲームやSNS をしている人もいます。



また、外に出られなかった時期もあったので外遊びの習慣が少なくなったり、間食時間や量が増えたりして、肥満傾向の子どもが多くなっています。

生活習慣



コロナ禍でうち時間が増え、メディア機器使用時間や間食が増えたことも少なくありません。家庭への働きかけ・注意喚起もぜひご検討ください。

その他長時間使うことで、こんなことも…

- まばたきが減り、眼球の表面が乾き傷つく
- 視力低下
- 寝不足で昼間眠い



- 肩こり、頭痛
- なんとなくイライラする
- 体を動かすことが少ないので身のこなし方が悪い

夜、テレビやスマホ等から明るい光を浴びていると、眠りをうながすメラトニンというホルモンの分泌が減って寝つきが悪くなったり、熟睡できなくなったりします。

朝起きられずに遅刻が増え、昼間の活動によく影響を与えます。

寝る時刻の2時間前からデジタル画面を見ないようにするとよいといわれています。



冬休み中、子どもの生活リズムが乱れないようにしましょう！！



感染性胃腸炎がはやる季節です。

感染性胃腸炎は感染力が強いので、感染後は、早くに発症します。

普通のかぜの対応と違い、嘔吐物や下痢の処理などは特に注意が必要です。

感染性胃腸炎（ウイルス性胃腸炎）

<病原体>主としてノロウイルス・ロタウイルス。

<潜伏期間>1～2日。

<感染経路>主として経口感染（手を介してうつる）。飛沫感染も考えられる。

<症状>嘔吐と下痢が**突然始まる**ことが特徴の疾患。発熱することもある。

2～7日でおさまるが、便の中にはウイルスが1～4週間くらい残るので、症状がおさまったあともうがい・手洗いをていねいに行う。

脱水症状に注意する。



* 常温の経口補水液、味噌汁、スープなど、少しずつこまめに水分を飲ませる。

<注意>嘔吐物を処理するときは…

* 感染力がとても強いので、処理する人は直接手でさわらずにビニール手袋を使い、マスクをする。

* 窓を大きく開け、換気する。

* 嘔吐物はペーパータオルで処理し、ビニール袋に入れて燃えるゴミに捨てる。

* 使ったタオルは洗濯しないで、捨てる。

* 使ったビニール手袋やマスクもビニール袋に入れて燃えるゴミに捨てる。

* 嘔吐物のついた所は、すばやく薄めた家庭用塩素系消毒液で拭く。

（乾燥すると、ウイルスが空気中を舞って広がります）

* 下痢のときは、トイレの取っ手、便座、ドアノブ、床などを薄めた家庭用塩素系消毒液で拭く。

* 嘔吐物や下痢便を処理した人は、石けんで手洗い、うがいをする。

