



2学期も残りわずかとなり、みなさんが楽しみにしている冬休みまでもうすぐですね。1年の終わりを元気に過ごし、新年を健康な体と心で迎えらるよう、生活習慣を見直したり、かぜや感染症の予防を心がけたりしましょう。

## 正しい手洗いができていますか？

みなさんの手は、毎日いろいろなところにふれています。その手を清けつにしていないと、感染症のもととなるウイルスなどが体の中に入りやすくなってしまいます。手を洗うときに洗い残しをしやすいところを知り、正しい手洗いのしかたをもう一度見直して、かぜや感染症を予防しましょう！



みんながよく洗い残すのは  
ここだ!!!

### 指の間

両手の指の間をこすり  
合わせるようにして洗  
うのがポイント！



### 指先・つめの中

手のひらに指先やつめ  
の先が当たるようにし  
て洗うのがポイント！



### 手の甲

手の甲をもう一方の手  
の平でこするように洗  
うのがポイント！



### 親指

親指をにぎってねじるよ  
うな動きで洗うのがポイ  
ント！



### 手首

手首をにぎってねじる  
ような動きで洗うのが  
ポイント！



最後はしっかり洗い流し  
て、清潔なハンカチやタオ  
ルで水分をふき取ろう！



## 保護者の方へ

# 感染症の予防について

寒さが厳しくなり、引き続き感染症も県内全体での流行がみられます。県内ではインフルエンザの流行がみられる学校もあるようです。朝の健康観察(検温)や予防のための手洗い・うがい等の声かけ、マスクの着用など、引き続きご協力をお願いします。



## 地域学校保健委員会

12/7(水)本校にて、舟橋村地域学校保健委員会を開催しました。昨年度に引き続き、「目にやさしい生活をしよう!」をテーマに、小学5年生と中学2年生による合同学習を行いました。

### 合同学習

小学5年生と中学2年生による合同学習では、グループに分かれ、日々の生活実態の結果やそこから見えた課題、改善策について話し合いました。話し合いでは、「タイマーを使って使用時間を守る」「時間になったら家族に声をかけてもらったり、ゲームを預かってもらったりする」「メディアの時間を減らし、外遊びや家のお手伝いをする」などの具体的な方法を考えました。中学生からアドバイスを受けながら、自らの生活を振り返り、より目にやさしい生活になるようめあてをもつことができました。



### 講評・指導助言

学校医 野田先生、山崎先生(眼科医)、舟橋中学校歯科医 茂住先生、舟橋村役場 藤岡保健師から指導助言やメッセージをいただきました。

山崎先生からのメッセージでは、ゲームが目と与える負担、夜更かしや夜のメディア使用の影響について聞きました。長時間のメディア使用による目の疲れやドライアイ、体のゆがみなどの負担があること。また、夜更かしや夜のメディア使用によって睡眠不足やホルモンバランスの乱れなどの影響があるそうです。



藤岡保健師からは「自分でメディアをコントロールする力をつけることが重要」と聞きました。しかし、子供だけでコントロールする力をつけることは難しいため、家族の協力が必要となります。家庭でのルールの見直しなどを通して、メディアの使い方について、ぜひ親子で一緒に考えてみてください。



## 健康カードについて

12月13日～15日の期間で健康カードをお渡しします。2学期の健康診断の結果が記入してあります。確認後、表紙に捺印して学校に提出してください。また、健康カードの中に挟んである「成長の記録」(身長体重が印刷されたもの)は、毎学期ごとに新しいものを印刷してお渡しします。そのため、「成長の記録」の用紙を抜き取ってから学校にご提出ください。よろしくお願ひします。