

# 保健だより

藤沢市立御所見小学校 保健室  
保護者の皆様へ No.23 2022.3.2

## 新型コロナワクチン接種について

藤沢市では、5～11歳の小児接種を、3/7から開始します。  
市のホームページに、「接種の考え方」や「接種方法」等、詳細が  
載っています。まずは、基礎疾患のあるお子さんからの優先接種と  
なります。

普段、ご記入いただいている「3歳未満調査票説明書」にあるように、  
お子さんが新型コロナワクチンを接種する時や、接種後に  
副反応とみられる症状がでて学校を休む場合は、欠席ではなく、  
出席停止の扱いとなります。

学校へご連絡ください。

## 落とし物コーナーは、いつも物がいっぱい...

度々、お知らせしていますが、2F職員室前廊下には、落とし物コーナーを  
設置しています。なぜか、物がどんどん増えるのですが、なかなか  
持ち主が現れません。

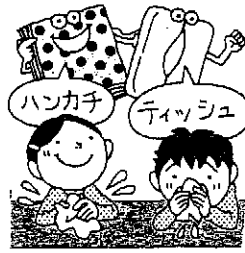
今回は、卒業式前に一度、整理をしたいと思います。

洋服、校帽、布巾着、ハンカチ、手袋、傘、サッカーボール、巾着袋、  
キーホルダー、文具 など、様々な物が届いています。

記名がある物については、本人に届かされるのですが、ここにある  
物は無記名がほとんどです。

もし、ご家庭で見当たらないものがあれば、お子さんに「落とし  
物コーナー」と声をかけをお願いします。

持ち物の記名をお願いします。また、成長に応じて  
自分の持ち物を管理する力を身につけていくことができますよう、  
ご家庭でもご指導ください。



毎日、身につけることが出来るように、洗濯してください。



## 窓を開けて換気した状態を続けています！

学校では、教室の窓は開けたまま、学校生活を過ごしています。今後も、  
この状態は継続の予定です。

これから、気温が少しずつ上昇して、春らしい日を迎えることとなりますが、  
授業中、椅子に座って学習している時は、きっと寒いと思います。エアコンの  
使用はするので、これまで通り、衣服で調整してもらうかありません。  
重ね着で、衣服着脱での調整がしやすいよう、ご協力ください。

## 子どもたちの睡眠時間、気になっています!!

体調不良の訴えがあった時に、いくつか質問をして、体調確認をします。  
その中のひとつに、就寝時間と起床時間があります。

新型コロナウイルスによる臨時休校を行った、2020年3月頃から、当然の  
ことながら、子どもたちの生活は変化をしたと思います。

この変化のあたりから、生活リズムも変化をしているのではないかと  
感じています。夜、寝る時間が遅くなっているいませんか？

睡眠は、大人にとっても大切ですが、子どもたちにとってはもっと大切なもの  
です。1年ぐりの成長期です。十分な睡眠をとり、元気でいきましょと学校  
生活を過ごしてほしいと願っています。

それぞれの「家庭での事情など」、様々あると思います。でも、できる限り、  
早く寝るように環境を整えていただきたいと思います。

睡眠不足が体に与える影響と言えば、頭痛や日中の眠気などが、すぐに  
思い浮かぶと思います。でも、影響を受けるのは体だけではなく、心もなん  
です。イライラしたり、やる気がなくなったりと、影響を受けることがあります。

日本は、世界との比較で、睡眠時間が短いと言われています。ご家族  
皆さ、睡眠時間をしっかりとれるようにして欲しいですね。

思春期に起こりやすい「起立調節障害」という病気があります。夜なかなか  
入眠できず、朝起きることができない、めまいや立ちくらみなどの症状があります。  
寝なくても寝ない場合があります。該当する時には小児科を受診をお願いします。

# えがお

森沢市立御所見小学校 保健室  
児童のみなさんへ 16.18 2022.3.2

（おうちのひと、いっしょにやってみよう！）

## 3月の保健目標は“1年間をふりかえろう！”

2021年度、4月から今までをふりかえってみて、どうですか？ どんなことを思い出しますか？

やれないこともある中で、遠足や運動会など、みんなで作る楽しさや、  
時間がありました。授業や休み時間、給食も、ルールはありますが、

みんなで作ってこられましたね。

では、あなた自身の生活をふりかえってみましょう。

保健室からは、「自分の健康を守る行動をしよう！」と「今ある元気を  
守ろう！」と伝えてきました。そのために、自分でできることとして、規則正しい  
生活を続けていくこと。「早寝早起き・朝ごはん・朝うんち」をしよう。

おすすめしました。

自分の健康を守る行動をしていましたか？



おふとんに入る時間は早いのに、

そこから、テレビやゲームなどをして  
おそくまで起きているという話をよく  
聞きます。注意してください。

よくおそくまで起きていたら、朝起きることが  
できません。



空気が乾燥しています。  
冬も水分補給が必要ですよ！



朝ごはんを食べることで体が温まり、  
免疫力が上がりまよ！ また、朝  
うんちしやすくなります。

## うんちで自分の体調チェック！

うんちは、毎日、自分が食べたものに大きく影響されます。

“よくないうんち”に当てはまるときには、おうちの人に伝えます。

うんちがでていても、コロコロで少し出ていないときは便秘です。

|     | よい うんち                 | よくない うんち                     |
|-----|------------------------|------------------------------|
| 色   | おうじいろ ちやいろ<br>黄土色から茶色。 | みどり<br>赤っぽい。しろ<br>黒っぽい。白っぽい。 |
| 形   | バナナの形。                 | コロコロ。形がけい。                   |
| かた  | するつとでる。                | カチカチ。ゆるゆる。                   |
| 重さ  | みず しず<br>水に沈む。         | みず う<br>水に浮く。                |
| 量   | バナナくらい。                | すく<br>少ない。                   |
| におい | あまりにおわない。              | ちやう<br>腸にたまっていると<br>くさくなる。   |



朝うんちで体も気持ちもすっきり  
しましょう。うんちで、自分の体調を  
知ることが出来ますよ！