



# けんこうだより12月号

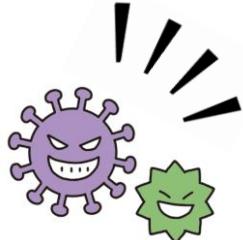
R7.12  
芦原小学校  
保健室

まもなく冬休みです。クリスマスやお正月など楽しい予定がある人も多いのではないでしょうか。年末年始も生活リズムを崩しすぎないよう、家族みんなで体調に気を付けて過ごしましょう。



引き続き

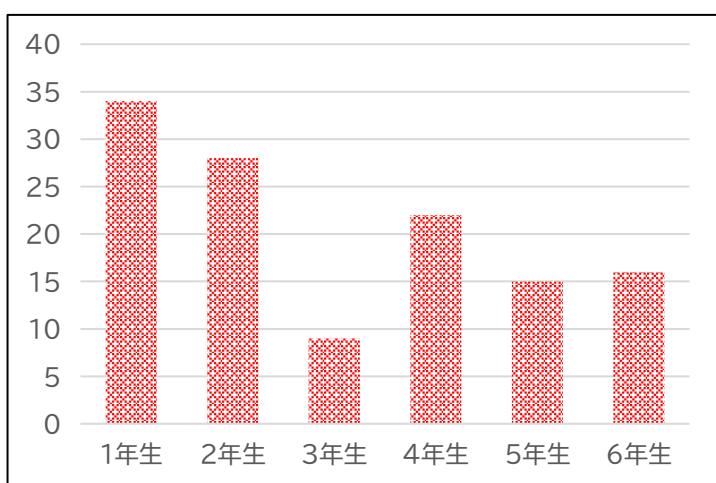
## インフルエンザ流行中



11月はインフルエンザにかかる児童が多く、**1力月で120人以上**の児童が出席停止になりました。芦原っ子の5~6人に1人がインフルエンザにかかったことになります。学校生活だけでなく、学童や習い事、休日のお出かけでもまだまだ注意が必要です。

また、インフルエンザほどの人数ではありませんが、溶連菌感染症の報告も増えています。体調が優れない時や熱がある時は、無理して登校せず病院で診てもらいましょう。

学年毎のインフルエンザの様子(11/1~25)  
(人)



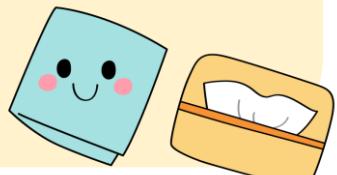
### ～おねがい～

あ う 洗った手はきれいな  
ハンカチでふこう



児童には、身の回りの清潔を保つため「手を洗つたら清潔なハンカチでふく」「鼻水が出る時はティッシュできちんと鼻をかむ」ことを指導しています。しかし、ハンカチとティッシュを身に着けていない児童も多いようです。

毎日忘れずに持ってこられるよう、今一度ご家庭での朝の声掛けをよろしくお願いします。





# 学校保健委員会のご報告

11月19日(水)の学校保健委員会において、埼玉ヤクルト販売株式会社の「おなか元気教室」の講演が行われました。「早寝・早起き・朝ごはん・朝うんち」をテーマに、腸の調子を整え健康的な生活習慣を身に着けることの大切さについて学びました。

講演の後半には、芦原っ子に実施した生活習慣アンケートの結果も紹介されましたが、その中で少し気になることが…



## 芦原っ子は睡眠不足！？



小学生の理想の睡眠時間は**9～11時間**と言われています。芦原っ子はどうでしょうか？

### <芦原小児童の平均睡眠時間>

1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生	全校平均
8時間 57分	9時間 12分	9時間 8分	9時間 26分	8時間 27分	7時間 45分	8時間 48分

全校平均を見ると、十分な睡眠時間が確保できていない児童が多いことがわかります。最も就寝時間が遅い児童は、**低学年で23:30、高学年では0時を過ぎていました。**子どもの睡眠不足は、健康面だけでなく学力、体力、情緒面などにも様々な悪影響を及ぼすことが知られています。忙しい毎日ですが、睡眠をたっぷりとて気持ちの良い朝が迎えられるようにしたいですね。



1年間、学校保健活動へのご協力  
ありがとうございました。  
皆様良いお年をお迎えください！

