

ほけんだより

平成30年1月10日

港区立御田小学校

校長 三浦 和志

主任養護教諭 島崎 智子

1月の保健目標…寒さに負けず元気に過ごそう…

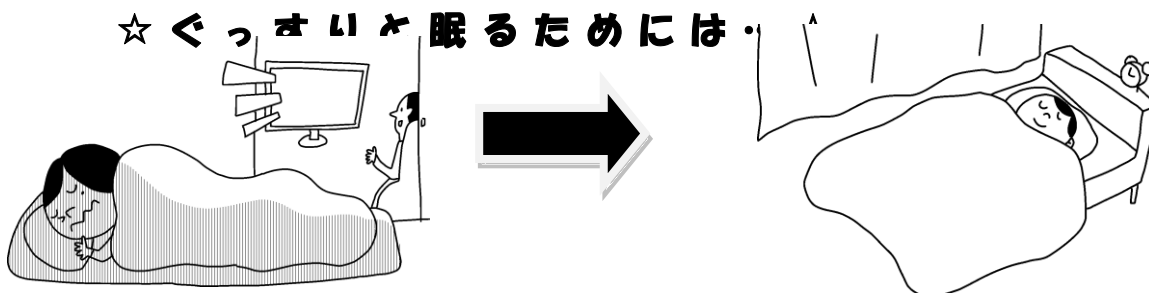
3学期がスタートしました。寒さに負けず、元気な声が校舎内や校庭から聞こえてきます。今年も保護者の皆様と一緒に、児童が健康で楽しい学校生活を過ごせるように連携を取りたいと思います。

どうぞよろしくお願ひいたします。

冬休み中にけがや、インフルエンザ等の学校感染症にかかった場合は、担任までお知らせください。

健康は十分な睡眠から

☆ぐっさいと眠るためには・

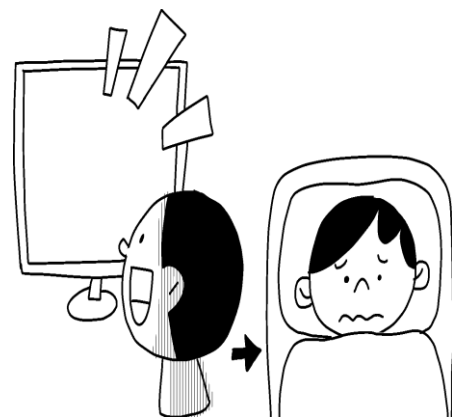


電気を消して布団に入っても、他の部屋のテレビなどから音や強い光が出ていては、なかなか眠ることができません。眠る時間になったときに、静かな環境にするために、家族みんなで協力しましょう。

◇睡眠のじゃまをする夜の光◇

夜暗くなると、脳から眠りに誘う物質の「メラトニン」が出て眠くなります。

しかし、夜にテレビやゲームなどの強い光を見るとメラトニンの出る量が減って夜眠れなくなり、睡眠不足につながります。



食物アレルギーについて学習しました（3年生）

食物アレルギーについての授業を実施しました。アレルギーのメカニズムや食物アレルギーの原因になる食べ物、アレルギーの症状や注意すること、友だちのためにできることなどを学習しました。

【授業の様子】



食物アレルギーの症状は、のどががやくなったり、息が苦しくなったりすることをはじめで知りました。次々入るや校外学習のときにこういうことがおきたら、おとなに知らせるのみんなできると、みんなが知るということをおぼえておきます。食物アレルギーで大切な事が知れなかったです。

いろいろな食物アレルギーやしょうじょう、友だちにアレルギーのしょうじょうが出たときのたいていのしかたがわかりました。こんどはほかのアレルギーについても知りたいです。