

立春とは名ばかりの厳しい寒さが続いています。

インフルエンザや胃腸炎などの感染症が引き続き流行しておりますので、手洗い・うがいを基本とした感染症対策や、食事・睡眠・運動のバランスのとれた生活を送ることができますよう、お子様のサポートを願いたします。



児童保健委員会活動報告

### ハンカチチェックを行いました

手洗いのあとやケガをした時には、清潔なハンカチが必要です。

そこで、「ハンカチを忘れずに学校に持ってくる」という意識を高めってもらうために、児童保健委員会ではハンカチチェックを行いました。全クラスを対象に12月と1月に1回ずつ、ポケットにハンカチが入っている人の割合を調査し、集計しました。結果は以下の通りです。

学年	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
1回目(%)	54.7	38.4	64.4	26.4	39.2	24.4
2回目(%)	69.1	56.6	44.6	27.2	60.5	23.1
平均(%)	61.9	47.3	54.5	26.8	49.8	23.7

2・4・5・6年生は、ポケットにハンカチが入っている人数が半分以下でした。特に、4・6年生は20%台と、ハンカチを持参している人数がとても少ないことがわかりました。

ハンカチは、感染症予防や清潔を保つための必需品です。また、この時期は、手洗い後の水分をしっかり拭き取らないと、あかぎれやひび割れの原因になります。

健康な生活のためにも、ハンカチを持ち歩く習慣を身に付けて欲しいと願っています。

## 生活習慣病を防ぐために今からできること

### 食習慣



一日3食、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。不足しがちな野菜も忘れずに！一方、糖分や塩分、脂質についてはとりすぎに注意することが大切です。

### 睡眠習慣



睡眠は体だけでなく心の健康にも関わってきます。やはり早寝早起きが基本です。スマホなどに夢中になって夜ふかしをすることのないようにしましょう。

### 運動習慣



なかには運動が苦手な人もいます。その場合は家事を手伝ったり、なるべく階段を使うなどして、日頃からこまめに体を動かすクセをつけましょう。

冒頭でお伝えした、感染症予防のためのバランスのとれた生活は、生活習慣病の予防にも大きな効果があります。このような生活を習慣づけることで、健康な体づくり・様々な病気のリスクの低下・自分で健康を守る力を育てる、などの良い影響がたくさんあり、将来の健康を守ることにもつながります。