



尾道市立西藤小学校  
平成29年  
1月27日  
(NO.15)

新しい年が始まり、まもなく1ヶ月が経とうとしています。今年は「酉年」です。鶏は、朝を告げて鳴くので、昔から多くの国で大事にされてきたそうです。学校で朝を告げるのは、みんなの「おはよう！」の元気な声です。今年も元気いっぱいの明るいあいさつを校舎中に響かせましょう。

## おのちしな い だいいりゅうこう 尾道市内でインフルエンザが大流行！



現在、尾道市内でインフルエンザが流行しています。学級閉鎖や学年閉鎖になった学校もあります。また、1月25日には県内全域に「インフルエンザ警報」が発令されました。西藤小学校ではまだ数名しかかかっていませんが、かぜ気味の人や発熱等で欠席する人が増えています。インフルエンザは予防できる病気です。予防対策をしっかりとしましょう！

### <予防対策7ヶ条>

- ①外から帰ったときだけでなく、こまめに、流水と石けんで“手洗い”をしましょう。
- ②睡眠をしっかりととり、好き嫌いなくバランスの良い食事を心がけ、体力をつけましょう。
- ③咳エチケット（※）を守りましょう。
- ④室内は、加湿器などを使って、適度な湿度（50～60%）を保ちましょう。
- ⑤人が集まる場所への外出は避け、出かけるときは、マスクを着用しましょう。
- ⑥予防接種をまだ受けうけていない人は、早めに受けましょう。  
(インフルエンザにかかりにくくなり、かかっても症状が重くなるのを防ぐ効果があります)
- ⑦インフルエンザが疑われる場合は、早めに病院でみてもらいましょう。

(広島県感染症・疾病管理センター資料参照)

#### (※)咳エチケットとは

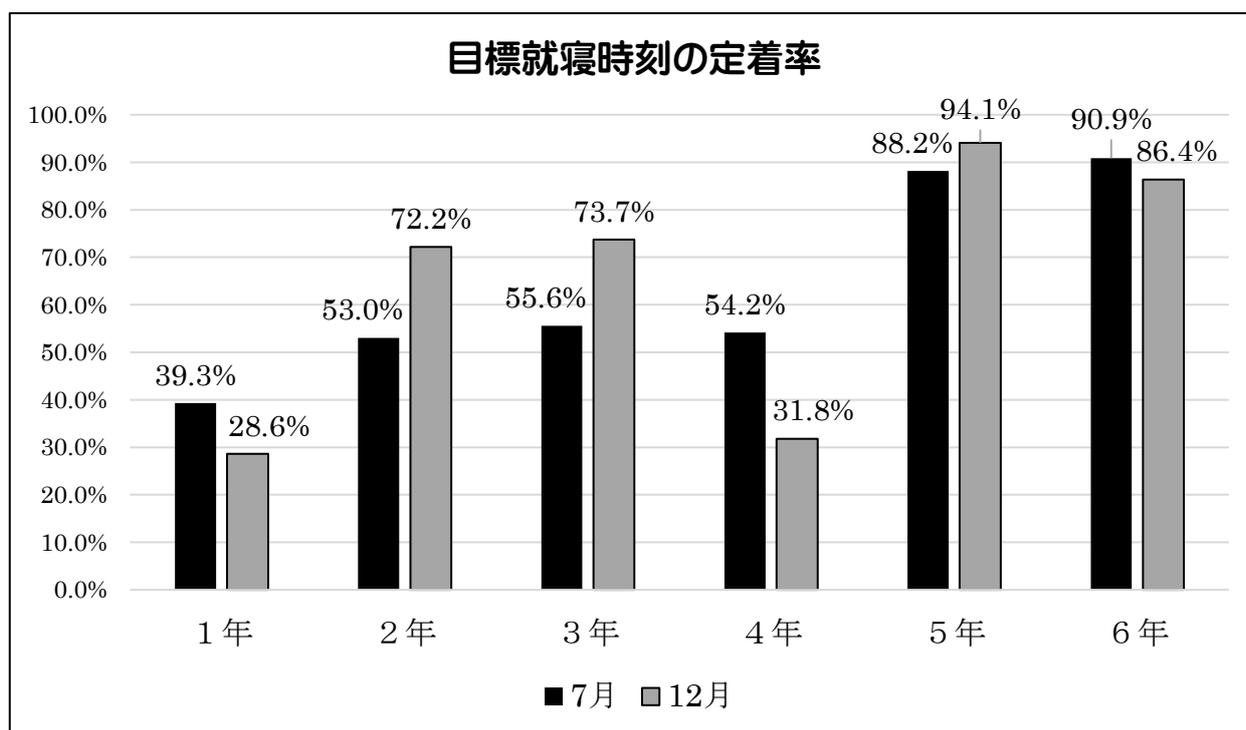
- ◆咳・くしゃみが出たら、他の人にうつさないためにマスクを着用する。  
マスクがない場合は、ハンカチやティッシュで口と鼻を覆い、周りの人から顔をそむけて1m以上離れる。
- ◆鼻水・たんなどのついたティッシュは、すぐにふた付きのゴミ箱にすてる。



## ◆生活習慣について

生活習慣の実態として、本校は「早寝をしている児童が少ない」ことが課題となっています。このことは、以前ほげんだよりも掲載させていただきました。その改善に向けて、学校では学級担任がくり返し呼びかけを行ったり、養護教諭が保健指導を行ったり、生活チェック表を活用したりして、学校全体で取り組んでいるところです。保護者の方々には、ご家庭での声かけや生活チェック表の取組にご協力いただき、ありがとうございます。

12月に実施しました生活アンケートより、現在の就寝時刻の定着状況についてお知らせいたします。



グラフで示すように、2年生と3年生で大きく改善がみられました。しかし、1年生と4年生では減少し、約3割の児童にしか早寝が定着していないようです。

早寝の定着が難しい理由として、兄弟のいるご家庭では上の学年の就寝時刻に合わせざるを得ないこと、習い事等で帰宅時間が遅くなるために寝る時間も遅くなってしまふこと等、ご家庭それぞれに事情があると思います。

しかし、成長期にある子供たちにとって、睡眠は大切な役割を果たしています。子供たちの健やかな成長のため、少しでも目標就寝時刻までに寝ることができますよう、引き続き声かけ、ご協力をよろしくお願いいたします。

## ◆視力検査について

1月18日（水）、20日（金）に今年度3回目となる視力検査を行いました。左右の視力どちらか一方でもAでなかった場合のみ、お知らせのプリントを配付します。お子さんと相談の上、受診が必要な場合は早めの対応をお願いいたします。Aでないお子さんには度々のお知らせになり申し訳ありませんが、よろしくお願いいたします。