

# ほけんだより

令和6年1月24日  
第10号  
川口市立幸町小学校保健室

11月に「けんこうせいかつアンケート」を実施しました。児童のみなさんにタブレットで回答してもらった内容の一部を紹介します。(右側のグラフをご覧ください。)

夜何時に寝ているかの質問では、学年を追うごとに、だんだん寝る時間が遅くなっていくのがわかります。低学年では、「寝る時間だよ。」と家族から声をかけられたら寝るという児童もいました。

朝は何時に起きるかの質問では、どの学年も6時30分～7時が多かったです。登校時間が8時～8時20分となっているので、自分の食事や着替え、登校の準備にかかる時間を考えて起きているからだと思われれます。6年生は寝るのが遅く、起きるのも遅い傾向にあるのがわかります。

早寝早起きも大事ですが、睡眠時間が十分とれているかどうかも大事です。「必要な睡眠時間」は、高校生・大学生、そして大人になった時の睡眠時間は、ほとんどの人が、成長とともに2～3時間短くなることから、今の睡眠時間から2～3時間引いても十分な時間あるかどうかです。みなさんは十分な睡眠がとれていますか？

## …保護者の方へ～手洗いの励行・手順確認について～…

冬の寒さがピークとなる時季が近づきました。引き続き警戒が必要な新型コロナウイルス感染症はもちろん、今年は早くからインフルエンザの流行も広がり、ノロウイルスによる感染性胃腸炎も心配されます。

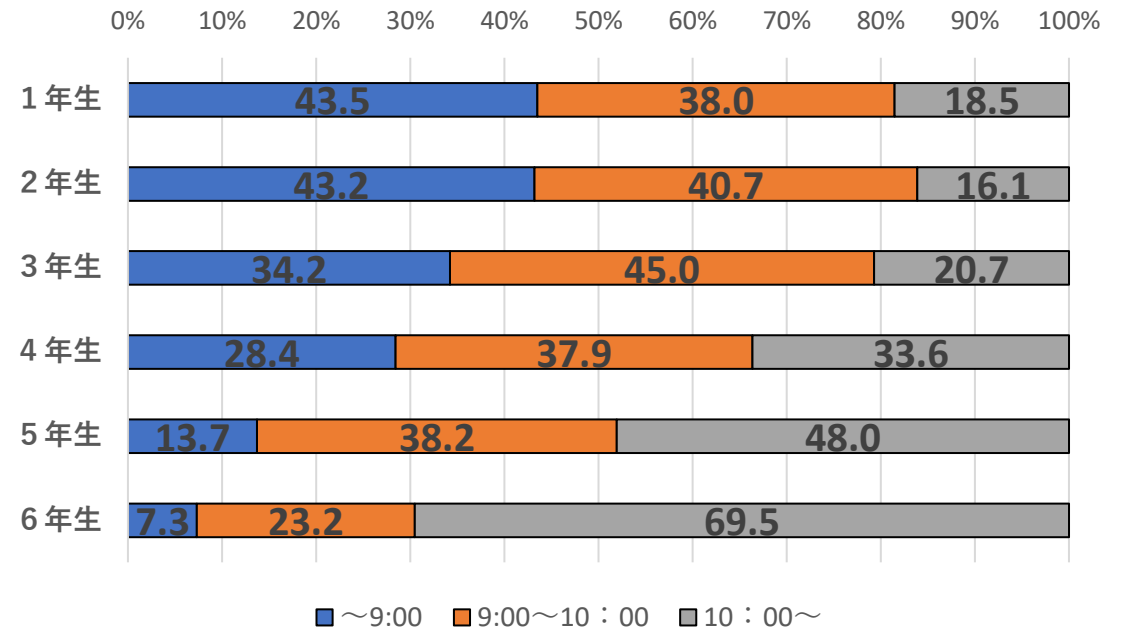
これらをはじめ、多くの感染症において予防の基本となる「手洗い」は習慣としてできているのでしょうか。けっして難しいことではありませんが、だからこそ『気のゆるみ』が対策の大きな障害になると思われます。下記のポイントを中心に、お子さんだけでなく、ご家族全員での励行・確認をいま一度、お願いできれば幸いです。

- ◎帰宅後、食事の前、トイレの後などこまめに洗っているか
- ◎石けんをしっかりと泡立てて流水で洗っているか
- ◎手首、指と指の間、指と爪の間などの洗い忘れはないか
- ◎手洗い後、水気を清潔なタオルやハンカチでふき取っているか



## けんこうせいかつアンケートの結果から

### 1. 夜は何時に寝ていますか。



### 2. 朝は何時ごろに起きていますか。

