

# 学校保健委員NEWS

今年も残すところわずかとなりましたが、いかがお過ごしでしょうか。  
例年の講師をお招きしての講演会は、新型コロナウイルス感染予防のため今年度は開催中止とさせていただきます。  
保護者のみなさまに参考にならないかと、学校保健委員がそれぞれ気になる情報を調べてまとめました。  
何かと不便の多い今日ですが、少しでもみなさまのお役に立てれば幸いです。

## 消毒・除菌方法

◆新型コロナウイルスの消毒・除菌方法について(厚生労働省・経済産業省・消費者庁特設ページ)

感染予防に消毒・除菌が必要なことは理解していても、さまざまな情報があり悩ましいです。  
このサイトでは、今わかっている情報がまとめられています。



## コロナ禍の運動不足対策

◆インターバル速歩

気軽にできる運動として「ウォーキング」が見直されています。  
中でも注目は「インターバル速歩」。  
筋力・持久力の向上を無理なく目指します。



## 反抗期の悩みについて

◆児童精神科医が回答/反抗期の子への対応と親のストレスをケアする方法

反抗期を迎えた子どもへの接し方や親のセルフケア方法について、専門医の説明がわかりやすく書かれています。



## 子どもの睡眠

◆夜型生活はトラブルのもと 子どもの学習能力を引き出す睡眠改善テクニック

気になる子どもの睡眠不足や夜型化。その問題点や解決方法について、睡眠障害の専門医のお話がわかりやすくまとめられています。



## おすすめの本 保護者向け

◆おうち性教育はじめます  
フクチマミ 村瀬幸浩 KADOKAWA ¥1,430

主に3歳から10歳の子どもを持つ保護者に向けたコミックエッセーです。読者の戸惑いや不安を無視せず、同じ目線で学んでいく構成になっています。



## おすすめの本 子ども向け

◆ひとりできる子どもキッチン  
上田淳子 講談社 ¥1,400

火や包丁を使わないお料理も載っています。低学年から高学年まで手軽に作れるお料理がたくさん紹介されています。



## 検定

◆健検 日本健康マスター検定

検定の公式テキストには健康に関する情報が満載です。最新のヘルスリテラシーを習得したい方には特におすすめです。



## ツボミスクール

◆中幡小でも開催実績のある、ワコールが行っている女の子向けの着教室です。

今年度は「オンライン親子編」が開催されています。気になる方は日程をチェックしてみてくださいね！

