



がつ ほけんもくひょう
1月の保健目標
 まど
窓をあけて
 くうき い
空気の入れかえをしよう

東大成小学校保健室

令和6年が始まりました。みなさんは、どんな初夢をみましたか？初夢で見ると良いといわれる「一富士二鷹三茄子」。「富士」は日本一の山、「鷹」は鳥の中で強い、「茄子」は「成す」に通じ、物事がうまくいくことを表しています。自分がかねたい目標も「夢」です。3学期、チャレンジすることや学年の締めくくりがしっかりとできるように、目標や頑張りたいことを決めて取り組めるといいですね。

つづ 続けよう感染対策！ ①手洗い ②換気 ③マスクの着用 (かぜ症状のある時は、咳エチケット)

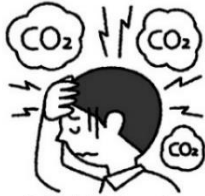
かんき 換気をしないと・・・

かんき 換気のポイントはくうき ながれ

くうき 空気がよごれてしまうので



ウイルスに
かんぜん 感染しやすくなる



にさんかたんそ 二酸化炭素が増え、
ずつづ 頭痛がする




だんぼう 暖房をつけるときのやくそく

- 温度は低めの18～20度どに設定せつていする
- 1時間に1回は窓を開けて換気かんきをする
- 湿度を保つ工夫くふうを(水を入れたコップを置く、濡れたタオルを干す等)



からだの中もかわきます

冬場はからだの中もかんそうすることを知っていますか？鼻やのどなどの粘膜には、「線毛」という細かい毛が生えています。線毛は、からだの中に入ってきた細菌やウイルスをつかまえてくれますが、空気がかんそうして粘膜がかわくと活発にはたらけなくなります。そのため、冬はかぜやインフルエンザなどにかかりやすくなるのです。水分をとることで、線毛の活動を助けることができます。ですから寒い季節も、こまめな水分ほきょうを忘れずに！



1月の発育測定

15日(月) 5・6年生
 16日(火) 3・4年生
 17日(水) 1・2年生・たんぼぼ

「すこやか」と体育着を使用します。忘れずに持ってきてください。髪の長い人は、頭の上で髪を結わかないようにしてください。

1月16日は、児童朝会があります！

2学期はインフルエンザの流行がありました。保健委員会では冬の健康生活について、かぜの予防を中心に、クイズや紙芝居など工夫をこらした発表をします。一緒に考えてみてください。

2月9日(13:30～)は、学校保健委員会があります！

今回は、「冬に流行する児童の感染症について」をテーマに、内科の学校医である村井先生の講話があります。また、児童保健委員会の活動について発表をします。

1月中に保護者の方へ、お知らせを配布いたします。子どもたちの健康について一緒に考えていきたいと思っておりますので、ぜひお問い合わせを御参加ください。

朝ごはん 〇〇がアップ!



1月は給食週間があります。1日の始まりは朝ごはん。「食べることの大切さ」について考えましょう!



体温がアップ!

朝ごはんを食べると、内臓が活動を始めて熱が発生し、寝ている間に下がった体温が上がります。



内臓の活動量がアップ!

朝ごはんによって胃や腸の動きが活発になり、排便したくなります。



集中力がアップ!

脳のエネルギーのもとは、おもに「ブドウ糖」。朝ごはんを食べて脳も栄養をとることができるので元気になる、集中力が上がります。

「ポケットハンド」を
していませんが

「ポケットハンド」とはポケットに手を入れること。手が冷たくて暖かいポケットの中に入れてなくなる気持ちもわかります。

でもこの状態していると、自然と背中が曲がって姿勢が悪くなってしまいます。

もっと気を付けたいのが
転んだ時。手がポケットに入っていると、とっさに手



を出さず、歯が折れたり、頭をぶついたり、大けがにつながります。

「ポケットからすぐに出すよ」と思うかもしれませんが、人が転ぶまでの時間は約1秒。でも人が転ぶと思ってから手を出すまでには3秒もかかって間に合いません。

寒い時は手袋をして、
転倒に注意しましょう。



保護者の皆様へ

東大成小では、登下校時の安全のために、寒い日は手袋をしてポケットに手が入らないように、児童に声掛けをしています。マフラーや上着のフードは、周囲の音を聞くことができるよう耳をしっかりと出して、事故防止に気を付けてください。

感染症対策のために、常時教室の換気を行っています。そのため室温が多少低くなります。寒くないように、下着やトレーナーなどお子さんの服装を工夫して登校させてください。



日本スポーツ振興センター災害共済給付契約加入手続に係る同意書の提出について

以前にお知らせした通り、令和6年度より給食費と同様に共済掛金も口座振替等によるさいたま市への直接納付に変更されます。10月の「ほけんだより」にも載せていますが、今年度までにつきましては、東大成小またはさいたま市内の学校に入学・転入された時点で加入に同意いただき、全員に同意書を提出していただいているところです。口座振替の手続きはお済のことと存じますが、直接納付への変更に伴い、今回改めて加入同意書を御提出いただくことになっています。令和6年度分以降の同意書は、1～5年生および新入学児童に「独立行政法人日本スポーツ振興センター災害共済給付制度」および「さいたま市学校災害救済給付金制度」のお知らせとともに今月下旬に配付・回収をし、さいたま市教育委員会に提出をします。

※ お知らせをよくお読みになり、御協力をよろしくお願いします。手続等で不明な点がございましたら、お知らせにあるお問い合わせ先を御利用ください。