



ほけんだより 1月

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

東大成小学校保健室

令和5年が始まりました。今年の干支はうさぎ。兎という字が含まれる「兎走烏飛」という四字熟語がありますが、兎は白、烏は月を表し月日があっという間に過ぎることを意味しています。新学期は始まったばかりですが、3学期はあっという間に過ぎます。学年の締めくくりがしっかりできるように、目標や頑張りたいことを決めて取り組むようにしましょう。

はつねつ発熱、のどの痛み、ふくつう腹痛などがあるときは、やすみ休んで様子を見てね。

学校では、年末から新型コロナウイルス感染症陽性の連絡が増えています。一人ひとりが毎朝体温を測り、健康チェックをして登校してください。みんなで感染防止を心がけて、3学期を乗りきりましょう。

今日の体調は?

☺ ☹ ☹

- 痛いところはない?
- 朝ごはんは食べた?
- 顔色はいい?
- よく眠れた?
- うんちは出た?
- 体温は _____℃

毎朝チェックしよう!

1月の発育測定

11日(水)	5・6年生
12日(木)	3・4年生
13日(金)	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。

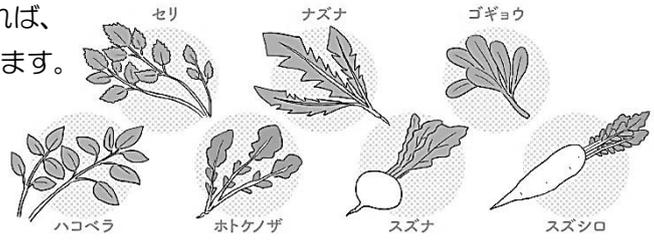
1月17日は、保健朝会があります!
 学校でタブレット端末を使う学習が増えています。保健委員会で目の健康について考えてもらうために、①視力低下について、②スマホ・タブレットと視力について、③目の健康によい栄養について、を発表します。

1月19日(13:35~)は、学校保健委員会があります!
 今回は、「目の健康について」をテーマに、児童保健委員会の発表、眼科の学校医である村岡先生の講話があります。
 12月に保護者の方の参加申し込みを受け付けましたが、追加で希望がありましたらご連絡ください。

七草がゆ
 1月は給食週間があります。食について考えてみよう!

1月7日の朝に“春の七草”(セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロ)が入ったおかゆを食べると、1年を元気に過ごせると言われています。

お正月、ごちそうばかり食べていたおなかも、あっさりして消化のよいおかゆでひと休み。食欲がない、おなかの調子が悪いときのご飯としてもおすすめです。熱が出た時、疲れている時は、そこに梅干しを入れれば、回復食になります。



元気のヒツツ
 ○に入る文字は?

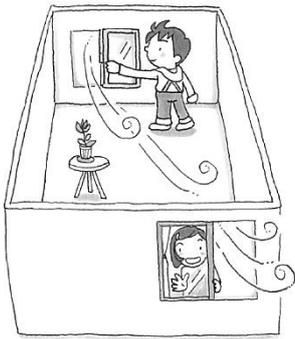
- んどうは、うっすら汗をかくくらいがgood!
- むさ対策には、3つの首をあたためよう
- ヤグで大笑いするのも、健康にいいって知っている?
- こへ行くとときも、忘れないで「ハンカチ・ティッシュ・マスク」
- んどいなと思ったときは、早めに休もう

答えは「うさぎどし」。ほかにも…早寝早起き、栄養バランスのいい食事、お風呂につかるなど、元気のヒケツはたくさんありますよ。まずは、今日から始められることを探してみましょう。

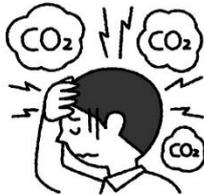
今年も、みなさんが健康に過ごせますように。

かんき 換気のポイントは空気の流れ

換気しないと、こんなことに!?



ウイルスに
かんせん 感染しやすくなる



にさんかたんそが 二酸化炭素が増え、
ずつづ 頭痛がする



くうきが 空気が汚れ、
いやにお 嫌な臭いがする



チリやホコリが
アレルギーの原因に

まむ 寒くても、一時間に一度は空気の入れ替えをしよう！

くふうで ふせこう 寒さ本番!

いよいよ1年の中で一番寒い時期になります。かぜ・インフルエンザなどの「感染症」にかからないためにも、体を冷やさずしっかり温めることが大事です。着るもの・身に付けるものを工夫してみましょう。

- 下着（はだ着）をつける
- かさね着をする
- 手ぶくろやぼうしを使う
- 首・手首・足首をあたためる



あそびや運動で体を動かすなど、他の工夫も取り入れながら、寒さに負けず頑張ってください。

保護者の皆様へ

東大成小では、登下校時の安全のために、防寒の方法について児童に声掛けをしています。転んだときにすぐ手が出せるように、手袋をしてポケットに手が入らないようにしてください。また、マフラーは顔を覆い過ぎず、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。



コロナ対策のために、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。体調によって（胃腸炎等の回復期など）、保温が必要な場合は衣服に貼るタイプの使い捨てカイロを使用してください。また、マスク着用や手洗いの励行のために手や唇が荒れる症状があり、ケアのためにハンドクリームなどの保湿剤を学校に持ってくる場合は、無色・無香料の物を使用してください。どちらの場合も、必ず担任まで連絡帳でお知らせください。（安全に管理するために、薬を含め学校に学用品以外の物を持参する必要がある場合は、必ず担任に連絡してください。感染防止のため児童間の貸し借りはできません。お子さんと確認して持たせてください。）

冬に流行するインフルエンザや感染性胃腸炎が、新型コロナ感染症対策の影響もあって抑えられてきましたが、人流の拡大や対策緩和によりこの冬大きな流行となる懸念されています。基本的な予防を今一度見直すとともに、早寝早起き、適度な運動、3食しっかり食べるといった日頃からの生活習慣により丈夫な体作りを心がけ、この冬の流行に備えていただけたらと思います。



学校では、3学期も感染対策を図りながら授業等を実施していきます。発熱がみられないかぜ症状でも陽性と診断されるケースが見られます。本人や同居の家族に体調不良がみられた場合は、登校を見合わせ、医療機関を受診・相談をしてください。急な発熱により、早退の連絡をするケースも増えています。短時間で高熱になることもあるので、保護者への連絡がいつでも繋がるようにしておいてください。