

ほけんだより

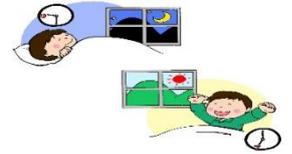
令和6年 1月10日
小平第三小学校 保健室
養護教諭 衛藤 郷美

新しい年が始まりました。冬休みはゆっくりと過ごすことができましたか。新しい年の初めに今年挑戦してみたいことや目標を決めて少しずつ取り組んでみましょう。三学期も感染症対策をしっかりとって元気に過ごしましょう。

「冬休みモード」から切りかえよう

「早く寝よう!!」

ついつい冬休みモードのまま夜遅くまで起きてしまいがちです。「遅く寝る→学校があるから早起き→眠い」というパターンが多くみられます。まずは意識して寝る前の1時間前にはスマートフォンやテレビは消して寝る体制にしましょう。



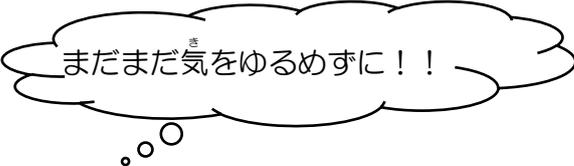
「朝食をとろう!!」

朝から食欲がない。という人もいるかもしれませんが、朝ごはんはガソリンの入っていない車と同じです。しっかりエネルギーを脳に届けましょう。

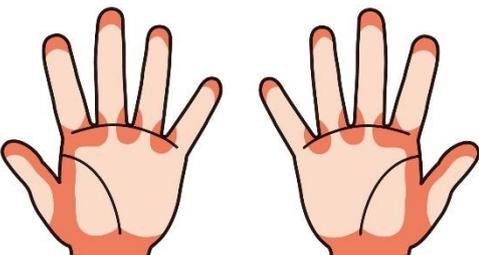


「からだを動かそう!!」

学校にいる間に(昼間のうちに)しっかりからだを動かしましょう。体育、外遊び、お手伝い。動いた分、からだが休みを必要としますから、夜には自然に眠くなります。



予防の基本はやっぱり手洗い。手洗いマスターになろう!!



【洗い残しが多い部分】

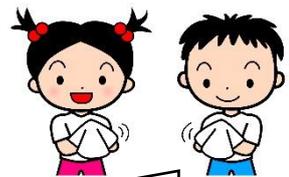
○指先(爪の間) ○指の間 ○手首

★色の濃い部分が汚れの残りやすい部分です。きれいに洗っているつもりでも、意外に汚れが残っています。

意識して洗っててください。



- ①せっけんをよく泡立て、お願いするようにゴシゴシ
- ②てのこうを、モミモミ ゴシゴシ
- ③つめの先もモミモミ ゴシゴシ
- ④手をくんで手のひら、指の間もモミモミ
- ⑤親指もクルクル
- ⑥手首もしっかりクルクル



きれいに手を洗った後はきれいなハンカチでふくことが大切です。



こんなひときれいなきがもったいない。

こどもの飲酒はなぜいけないの？

お正月などで、親戚や仲間が集まる時お酒を勧められたことはありませんか。

「大人はおいしそうに飲んでいるのになぜ子どもはダメなの？」

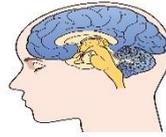
「ジュースと一緒にじゃない？」と思う人もいるかもしれませんがね。なぜお酒をこどもが飲んではいけないのでしょうか。それにはきちんとした理由があります。



① 20歳未満の飲酒は法律で禁止されている。

② 心も体も成長している大切な時期に飲酒すると、アルコールの影響を直接受ける。
(肝臓のアルコール分解能力が弱い)

③ 子どもの時期からお酒を飲み続けると脳が縮んでしまう。



子どもの時期は、まだまだ脳が成長し、たくさんのことを学ぶ力があります。

その大切な時期に「少しぐらい、いいかな」とお酒を飲んでしまい大切な成長を止めてしまうのなんてもったいないです。



もしすすめられてもはっきりと断りましょう。

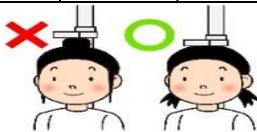
<発育測定があります>

1年	月	1
	身長	
	cm	
	体重	
	kg	
	保護者印またはサイン	印

<3学期発育測定予定>

- 1/12 (金) 4年
- 1/15 (月) 3年
- 1/16 (火) 5年
- 1/17 (水) 6年
- 1/18 (木) 2年
- 1/19 (金) 1年

測定が終わり次第、健康カードをお返ししますので、左記の欄に保護者印またはサインをご記入していただき担任までご提出ください。
個人情報に記載されています。確認いただけましたらできるだけ早めにご提出ください。ご協力をお願いいたします。



<保護者の皆様>

コロナやインフルエンザ、そして胃腸炎と色々な感染症が心配な時期になりました。どうぞご家庭での健康観察をよろしくお願いいたします。

【コロナ感染症】コロナ感染症用の登校届に保護者が記入して、登校時に提出する。

【インフルエンザ感染症】発症日から5日経過し、かつ、解熱後2日経過後登校可能。

インフルエンザ用登校届に保護者が記入して、登校時に提出する。※コロナ・インフルエンザ、その他の感染症の登校届の様式はホームページにあります。

【その他の感染症】

水痘、はしか、おたふく、流行性角結膜炎、咽頭結膜熱（プール熱）などは、登校許可書に医師が記入。登校時に持参。※その他、溶連菌感染症やヘルパンギーナ、手足口病なども出席停止扱いになります。ご不明な点は保健室まで。