



保護者の皆様へ

あけましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願ひいたします。冬休みは元気に過ごせましたでしょうか。かぜや感染症が心配な季節ではありますが、手洗い・うがい・換気などに留意して冬を元気に乗り越えたいですね。1月13日（火）～17日（土）は生活リズム週間です。目標をもって、生活リズムに気を付けながら生活を整えていけるとよいですね。



発育測定時保健の保健指導内容

| | 学年 | 保健指導内容 |
|---------|------|--------------|
| 1月9日（金） | 4年 | お腹の中にタイムスリップ |
| | 6年 | がん教育 |
| 1月13（月） | 5年 | AEDについて学ぼう |
| | こげら | 目の健康について考えよう |
| 1月14（水） | 3年 | ドキドキ感じる心臓 |
| | ならのみ | 毎日いきいき眠りの不思議 |
| 1月15（木） | 1年 | 毎日いきいき眠りの不思議 |
| | 2年 | 生活リズムを整えよう |

元気で過ごせるように、
健康のこと学んでいこう！



発育測定の時間の半分を使って保健指導を行います。6年生ではがん教育を行います。指導にあたり、配慮が必要な場合は担任または養護までお知らせください。

学校保健委員会報告

11月末に、学校保健委員会にて学校歯科医の尚原弘明先生にご講演をいただきました。給食試食会の前にお話をいただき、講演の後はおいしい給食をいただきながら参加保護者で交流を楽しみました。尚原先生のお話の一部を紹介します。



☆よく噛んで食べよう

よく噛んで食べることで、唾液の量が多くなります。やわらかいものより、かたいものを食べることによって、多く唾液ができます。よく噛むことで唾液がたくさん出て、むし歯予防にもなるので、よく噛んで食べることを心掛けてください。

☆仕上げ磨き

小学生の間は仕上げ磨き、チェック磨きは大切です。「磨いているけれど、磨けていない」ということはよくあります。生えてきたばかりの永久歯はむし歯になりやすいので、仕上げ磨きやチェックみがきで、磨き残しを点検しながらアドバイスしていくことが大切です。

児童の皆さんへ

1月の保健目標

かぜを予防しよう



かぜ 風邪ってなに?

ウイルスなどどがのどや鼻から はな から はい 体に入って、さまざまな症状を じょうじょう ひ お引き起こすことだよ

かぜ 風邪の症状は?

くしゃみ、鼻水、鼻づまり、のどの痛み、いたい はなみず はな せき、咳、たん、発熱など。いくつかの症状が いたい はなみず はな じょうじょう どうじ おどくちゅう 同時に起こるのが特徴だよ

かぜ はや なむ ほうほう 風邪を早く治す方法は?

やす しっかり休もう。 かだん やす たたか 体を休めるとウイルスと戦う めんえき はたら かたつ 免疫の働きが活発になるんだ

はつねつ なんど 発熱って何度もから?

37.5℃以上が発熱だよ。 いじょう はつねつ でも平熱によって へいねつ 個人差もあるよ こじんさ

かぜ し 風邪を知って / ふせ うまく防ごう! なお うまく治そう!

れいきゅく 冷却シートは効くの?

体温は下がらないよ。 じいあん さ ても冷たくて気持ちいいから、 つる きも しんどさが和らぐよ やわ やわ

かぜ だいりゅうこう ふゆ うま げんき 風邪が大流行する冬でも、馬が元気なのは、風邪に詳しいから。風邪に ま 負けないためにはまず知ること。他の十二支と一緒に馬に風邪について おし 教えもらおう。

かわき 換気って どれくらいするといいの?

じかん かい さいてい 1時間に1回、最低でも ふゆ まど あ 5分くらいは窓を開けて くうき い か きれいな空気に入れ替えよう

かぜのときはなぜ 水分補給が大事なの?

特に熱が出ると汗をかくし、 とく なつ て あせ からだ すいぶん うしな 体の水分を失いやすいんだ。 しょくよく しょくじ 食欲がないと食事からの すいぶん ふそく 水分も不足しがちだよ

かぜくすり 風邪薬はウイルスをやっつけてくれるの?

ウイルスをやっつけるのは体の「免疫」。 からだ まへえき 風邪薬は熱やせきなどつらい症状を じょうじょう いちじてき やわ 一時的に和らげてくれるよ

かぜ よ ぼうほう 風邪の予防法はある?

てあら じゅうぶん すいみん 手洗い・うがい、十分な睡眠、 よ しょくじ バランスの良い食事など きそくだら せいかつ いちばん 規則正しい生活が一番! まいにち こ かさ たいせつ 毎日の積み重ねが大切

かぜくわ 風邪に詳しくなって、馬みたいにこの冬をパワフルに過ごそう!