



令和6年1月9日  
小平第六小学校  
校長 屋代 弘一  
保健室

2024年が始まりました。今年をすてきな1年にできるよう、それぞれ今年の目標を立てましょう。そして本年度も残り3か月。保健室は六小の皆さんが心も体も元気に毎日過ごせるよう、応援していきます。本年もどうぞよろしくお願いいたします。



スイッチ!

## 冬休みモード >>> 学校モード

新学期が始まりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか？

冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

### スイッチ/①

早起き



決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。早起きすると夜も自然と眠くなり、早寝にもつながります。

### スイッチ/②

朝ごはん



体と脳が目覚め、1日のエネルギー源になります。菓子パンなどではなく、栄養バランスの良い食事を心がけて。

### スイッチ/③

運動



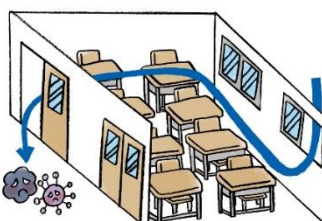
寒いときこそ運動で体の中からポカポカに。体がほどよく疲れれば、夜もぐっすり眠れます。

1月のほけん目標「冬を元気に過ごそう」

## 教室の空気を入れかえましょう

換気のポイント

閉め切った教室は目には見えませんが、汚れた空気がたまってきます。健康に過ごすためには換気することが大切です。換気すると感染症予防や、きれいな空気のおかげで頭や気持ちすがっさりします。



教室の前から後ろへななめになるように窓を開けると、空気の流れができます。窓を全開にせず換気ができ、寒さも抑えられます。

おうちの方へ

能登半島地震で被災された皆さまに心よりお見舞い申し上げます。皆様が少しでも安らぎを得られますようにお祈り申し上げます。

このような状況で災害のニュースに恐怖を感じたり、ストレスを溜め込んだりしている子供たちもいると思います。大人にとっては防災の必要性を考えるきっかけになることでも、子供にとっては恐怖心を植え付けてしまう出来事かもしれません。もし、地震を怖がる話をしてきたら、「怖いね」と共感しながらたっぷり聞いてあげてください。共感してもらえると子供は話しやすくなり、溜め込んだ気持ちを排出することができます。

## 「地震」のときはサルとダンゴムシ

地震が起こったとき、家の中では家具が倒れてきたり、棚の中身やガラスの破片が散らばったりして、ケガをする危険があります。地震のときは、まずは自分の身を守ってください。そのために大切な2つの“ポーズ”があります。

### サルのポーズ

机の下に頭を入れ、机の足を対角線に持ってひざをつきます。



### ダンゴムシのポーズ



周囲に机がなければ、落ちてきそうな物がない場所で、手で頭を覆って体を小さくします。

ポイントは「頭を守る」こと。覚えておいてください。



## 「ポケットハンド」を していませんか

「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たくなる気持ちもわかります。

でもこの状態でいると、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



を出せず、歯が折れたり、頭をぶつけたり、大けがにつながります。

「ポケットからすぐに出せるよ」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。



～おうちの方へ～

### 1 3学期の発育測定の手配

1月11日(木): 1年生      12日(金): 2年生      15日(月): 3年生  
1月16日(火): 4年生      17日(水): 5年生      18日(木): 6-2、19日(金): 6-1、6-3

来年度から健康カードの様式が新しくなります。測定終了後、配布する健康カードは学校に返却する必要はありません。ご家庭で保管していただきますようお願いいたします。

### 2 体調管理について

① これから本格的な寒さを迎え、インフルエンザを始めとする冬の感染症も心配される季節です。登校前には必ず健康観察を行っていただき、体調が優れない場合は無理して登校せず、ご家庭で様子をみてください。保健室での休養は原則1時間以内としています。休養をしても回復しない場合や、急な発熱の場合は、保護者の方のお迎えが必要となります。連絡先の変更がある場合は速やかに担任へお知らせください

また、冬場は感染性胃腸炎が流行しやすく、おう吐や下痢、腹痛、発熱などの症状があります。校内での感染を”ひろげない”ためにも、学校でおう吐があった場合の衣類は、ビニール袋に入れて、持ち帰っていただいています。ご理解とご協力をお願いいたします。

#### ★ 衣類を家庭に持ち帰ったら・・・ ★

- ＊次亜塩素酸ナトリウム液を作る（塩素系漂白剤 20ml+水 1000ml）
  - ＊その液に衣類を2時間以上、浸け置きする
  - ＊浸け置き後、ほかの衣類と分けて洗濯する
- 処理時には、マスクや手袋を着用し、処理後は、念入りに手を洗ってください。



② お子さんは鼻かみ上手にできますか？ この季節、鼻をすすりながらの来室が目立ちます。鼻に花粉やホコリが入り込むと、これらの異物を身体の外へ流し出そうとして鼻水が出ます。また、ウイルスや細菌などの病原菌に感染すると、膿の混じったドロツとした鼻水になります。この鼻水をためたままにしていると、鼻腔内の細菌が増殖し副鼻腔炎や中耳炎をひきおこす原因となります。鼻はすすらず、出来るだけ出してあげましょう。

#### 鼻水の色を見てみよう



鼻水の色などの特徴は、体調不良や病気のサインです。  
お子さまの鼻水の様子を確認してみましょう。

#### 透明な鼻水

サラサラとしてたれやすい鼻水。  
ひき始めの風邪の場合に多いです。

#### 黄色の鼻水

どろっとして粘り気のある鼻水。  
治りかけの風邪の場合に多いです。

#### 正しい鼻のかみ方

- ① 片方ずつかむ。片方の鼻をきちんと押さえます。
- ② 鼻をかむ時には、口から息を吸う。鼻を押し出すために、空気をたっぷり入れる。
- ③ ゆっくり小刻みにかむ。慌てず、焦らず少しずつ確実にかむことが大切です。
- ④ 強くかみすぎない。かみにくい時も一度に力を入れず、少しずつかむようにします。