

1月のほけんだより

今年、うさぎ年。ことわざや四字熟語など、うさぎを使った言葉は、たくさんあります。その中の一つ「兔走鳥飛」とは、月日があわただしく過ぎていくことを意味します。新学期が始まったばかりですが、3ヶ月はあっという間。体調に気を付けながら、残り少ない今の学年で日々を楽しく過ごしましょう。



3学期が始まりました！

元気いっぱいスタートダッシュです！



寒い冬だからこそ、積極的に外に出よう！

体力をつけることは、ものごとに積極的に取り組む意欲が増し、気力がみなぎることにつながります。また、かぜなどの病気から、からだを守ることもつながります。

寒いからといって、家の中にずっといるのではなく、友だちといろいろな外遊びを楽しんだり、スポーツにチャレンジしたりしましょう。



こまめな水分補給でカゼ予防



はついつい水分補給を忘れがち。

でも、体が水分不足で乾いてしまうと、カゼをひきやすくなります。

鼻やのどの粘膜の下には、「線毛」と呼ばれる小さな毛のようなものがビッシリと生えています。鼻や口から入ったウイルスは、粘膜でキャッチされ、線毛によって体の外へ運び出されます。

ところが、空気が乾燥している冬に水分補給を忘れると、粘膜が乾き、線毛がうまく動けなくなってしまう。すると、ウイルスが体の中に入り込み、カゼをひきやすくなってしまいます。



冬も水分補給を忘れず、しっかりカゼ予防をしましょう。



★1月の発育測定日程★

1月11日(水) みんなの学級

1月12日(木) 1年生

1月13日(金) 2年生

1月16日(月) 3年生

1月17日(火) 4年生

1月19日(木) 5年生

1月20日(金) 6年生

※手足の爪は切っておきましょう。
※頭の上で髪を結ばない。



しもやけ

寒さで血液循環が悪くなり、手指や鼻、耳などがはれる。

予防 ○○○○○○○○○○○

手足を濡れたままにしない。靴下や手袋が濡れたときは、交換を。

ひび・あかざれ

乾燥によって肌の表皮が割れる。ひどくなると出血する場合も。

予防 ○○○○○○

手洗いをするときには石けんをよく流し、水気をしっかりふき取る。



あせも

暖めすぎ、厚着のしすぎなどで蒸れる。冬服の素材も原因に。

予防 ○○○○○○○○○○○

汗はこまめにふき取り、肌を清潔に保ちましょう。刺激にも敏感になるので、保湿を忘れずに。

痛みや暑さなど、自分で上手に伝えられない子どもたちのために、少しでも早く気づいてあげたいですね。

冬はこんなことに注意です！



ポケットに手をつこんで歩かない



せき・くしゃみがあるときは、マスクをする



早ね早おきを心がける



外から帰ったら、手洗い・うがい



かぜ・インフルエンザをさけるために、できるだけ人ごみにちかづかない



部屋の湿度は50%以上に



部屋の空気は定期的に入れ替える

<保護者の皆様へお願い>

◇ご家庭での健康観察について

3学期も引き続き、毎朝、体温を測り、Web 回答による健康チェックをお願いします。なお、体調が優れない場合または、家族で体調不良者がいる場合は、登校せず、ご家庭で様子を見てください。(PCR 検査を受ける予定の場合は、学校にご連絡をお願いします。)

学校生活においても、基本的な感染症対策(手洗い、マスク、三密を避ける等)を再度徹底し指導していきます。ご家庭でも、ご協力くださいますようよろしくお願いいたします。

~1月の保健目標~ かせやインフルエンザを予防しよう! よぼう

