

ほけんだより 2月

令和7年1月31日
江戸川区立第三松江小学校
校長 小松 広宣
養護 塚田・橋

まだまだ寒さが続きます!

今年の立春は2月3日。こよみの上では「春」が来たのですが、まだまだ寒いですね。上着や下着で温度調節したり、長い靴下やタイツをはいたりして、寒さから自分の体を守りましょう。



ただし、寒いからといって、ずっと家の中にとると、運動不足になってしまいます。適度に体を動かすと、体温が上がります。運動が苦手な人は、散歩やストレッチなどがおすすめです。

運動した後は、汗をしっかりとふき、水分をとりましょう。そのときは、冷たい氷水ではなく、温かな飲み物をとるようにしましょう。

~2月のほけん目標~ て手あらい、うがいを しっかりしましょう

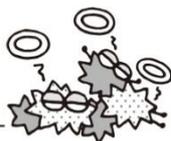
2月の保健目標は『手あらい、うがいをしっかりしましょう』です。東京都のインフルエンザ患者数は12月末に比べて減少していますが、まだまだ注意が必要です。学校でもお家でも、外から室内に入るとき、食事の前、トイレの後、掃除の後など必ずせっけんを使って手洗いをしましょう。



石けんやハンドソープの「殺菌・消毒」どんな意味?

多くの石けんやハンドソープにある「殺菌・消毒」の表示。この言葉の意味、知っていますか?

殺菌
多くの菌やウイルスを死滅させること



…つまり、石けんやハンドソープを使うと感染症を予防しやすいということですね。

消毒
感染症を発症しない水準まで菌やウイルスを減らすこと

ちなみに、似た言葉に「除菌」がありますが、除菌は菌やウイルスをある程度取り除くことで、殺菌と比べると消毒効果はやや弱いのです。

石けんやハンドソープには殺菌・消毒効果がありますが、丁寧な手洗いが大前提。感染症が流行しやすい時期、改めて手洗いを徹底しましょう。



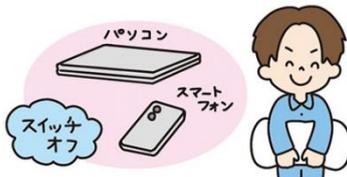
よく眠るために

今日も、朝から元気ですか？ すっきり起きられない、体がだるくてやる気が出ないなどの場合、すいみん時間が足りなかったり、ぐっすり眠れていなかったりするのかもしれませんが、ぐっすり眠るために、次のようなことに気をつけましょう。

● 寝る部屋は暗くする



● 寝る直前までスマートフォンやパソコンを見ない



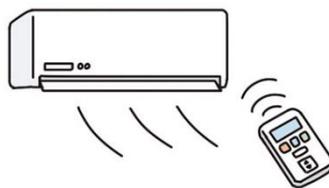
● 着心地がいいパジャマを着る



● 寝る前は、その日にあったいいことを思い出す



● 寝る部屋の温度を調節する
(冬は19~22℃、夏は23~26℃ぐらい)



● 自分に合う寝具
(布団やまくら)を使う



けんこうちょきんひょうしょう

毎年、夏休み明けと冬休み明けに行っている健康貯金カードでは、長い休みの期間が終わって学校が始まった1週間で、普段の生活リズムを取り戻しながら、生活習慣を見直すことが目的です。

三松小のみなさんは、この健康貯金カードを活用して、毎回よく生活習慣を振り返っている人がとても多いです。毎日、規則正しい生活を意識するのは、簡単なことではありません。その努力をたたえ、今年度は、特に規則正しい生活に意識して取り組んでいた人に表彰状を渡します。表彰状は、健康貯金カードと一緒に担任の先生から渡されます。また、2月後半以降に6年生の「健康努力児童」の表彰が行われます。こちらは、江戸川区からの表彰です。お楽しみに！

保護者の方へ

★3学期の発育測定結果を配布します

冬休み明けに、全学年身長と体重を計測する発育測定を行いました。測定結果の「発育のようす」は、2月中旬に個人情報返却用封筒に入れてお渡しますので、お子さんと一緒に成長を確認してみてください。

お子さんからうつらないように 家庭内の感染予防 4つのポイント



お子さんが感染症にかかり看病に追われ、治ったと思ったらご自身が倒れてしまった……そんな事態を防ぐための、家庭内でできる感染予防のポイントをお伝えします。

1. 手洗い・消毒

看病をした後は石けんで手洗いを。電気スイッチやトイレの水洗バーなど、よく触るところの消毒も大切です。



3. 食器はよく洗う

子どもの唾液がついた食器には細菌やウイルスが。洗剤でしっかり洗います。

2. タオルを共用しない

タオルを介した感染も多いです。ペーパータオルを準備しておく◎。

4. マスクをつける

不織布マスクは子どもからの飛沫感染をある程度防げます。