

ほけんだより

# すこやか



令和8年1月8日  
宇喜田小学校  
校長青山美和子  
養護教諭

3学期が始まりました。3学期はいろいろな場面で「〇年生最後の」という言葉がついてきます。

けがや病気をせず、たくさんのですきな思い出を作れるよう、ご家庭でも引き続き体調管理をお願いいたします。



## 計測があります

3学期の計測は、今の学年での最後の計測となります。

どのくらい大きくなったか楽しみですね。

計測の日にかみの毛を頭の後ろや高い位置で結んでしまうと、正しい身長が測れなくなってしまいますので、結び方にご配慮お願いいたします。

### 計測日程

9日(金)	6年計測	15日(木)	3年計測
13日(火)	5年計測	16日(金)	2年計測
14日(水)	4年計測	20日(火)	1年計測

## 注意染症に

冬は、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行します。インフルエンザは、10月から流行が始まっています。近年は、インフルエンザと新型コロナウイルス感染症と同時にかかる「ツインデミック」も心配されています。また、感染力の高いノロウイルス感染症にも注意が必要です。感染症予防の基本は、手洗いです。帰宅後、食事(調理)の前後、トイレの後などに、丁寧に手を洗いましょう。その後は、清潔なタオルやハンカチで手拭きましょう。

健康習慣で  
今年もよい1年になりますように

あさごはん 元気な1日スタートだ

けがよぼう 準備運動ねんいりに

まるまつた背中はピーンとまっすぐに

しょくじはいつも バランスよく

てあらいうがいでウイルスバイバイ

おふろにつかってリラックス

めざめをよくする はやねはやおき

できるかな? けがの後の応急手当

どう校前の うんちの習慣

うんどうで からだも心も強くなる

## からだの声に耳を傾けて

からだの声に耳を傾けていますか？ 実は、私たちのからだは疲れているよ」「休みたい」というメッセージを出しています。

たとえば、こんなことはありませんか？

●目が痛い、頭痛がする→スマホやパソコンの使いすぎかも!?

●おなかが痛い、下痢をしている→冷たい飲み物を飲んだり、薄着したりして体を冷やしていない?

●朝からなんとなくだるく、疲れている→夜更かししていない?  
睡眠時間が足りないのかも!?

からだからのSOSに敏感なことが、自分の健康を守ることにつながります。体からの声に耳を傾けて、元気に活動しましょう。



## 貧血何でもQ&A

Q1 貧血って  
どういう状態？

A 貧血とは、体全  
ての細胞に酸素を  
運ぶ働きをしている赤血球  
が少なくなった状態です。  
めまいがしたり、疲れやす  
くなったり、肌がカサカサし  
たりします。

Q2 貧血に  
なりやすい人は？

A 成長期の子ども（9～  
18歳）は、身長が伸び  
たり、筋肉や血流量が増えたり  
する時期なので、血中の鉄が必要  
です。偏った食事や無理なダ  
イエットで鉄が不足すると、貧  
血になりやすいのです。



Q3 貧血によい  
食べ物は？

A レバーや魚介類(は  
まぐりや干しエビ)、豆  
類、海藻(ひじき)など、鉄が  
多い食材がおすすめです。

## 保護者の方へ

本年もよろしくお願いいいたします。

9日より身体計測を行います。計測終了後、「発育のようす」を配布しますので、お子様と一緒にご自宅で1年間の成長を確認してみてください。封筒のみ返却をお願いいたします。

インフルエンザの他にも、新型コロナウイルスやノロウイルス(感染性胃腸炎)などが本格的に流行する季節になりました。咳や発熱以外でも、朝から腹痛や吐き気、体調不良を訴えるようでしたら登校を控え、ご家庭で様子をみいただき、医療機関への受診をお願いいたします。感染症にかかりましたら、必ず学校にお知らせいただくようお願いいたします。