

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、たくさんのすて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、結び方にご配慮をお願いいたします。

・・・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

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 るまった背中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 あらいうがいウイルスバイバイ

お ふろにつかってリラックス

め ぞめをよくする はやねはやおき

で きるかな? けがの後の応急手当

と 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に敏感でいることが、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 どのような状態?

A 貧血とは、体全体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、肌がかさかさしたりします。

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。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?

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、ご家庭で様子をみていただき、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。

注意! 感染症に

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を拭きましょう。

