

ほけんだより

2024年 1月号
春江小学校
校長 小林 麻子
養護教諭

3学期がスタートしました。



2024年がスタートしました。今年も、子供たちが心身ともに健康で元気いっぱいにご過ごせるように願っています。学校生活では、いよいよ締めくくりの3学期です。学校生活のリズムに早く体のリズムを合わせ、充実した3学期がご過ごせるようにしましょう。

また、1月～2月はインフルエンザや感染性胃腸炎などの感染症が本格的に流行する時期です。手洗いやうがい、換気など予防を心がけ、体調管理に十分気を付けてご過ごしましょう。ご家庭のご協力をよろしくお願いいたします。



1月の
ほけんもくひょう
保健目標

感染症を予防しましょう



インフルエンザ・かぜ

が流行する季節です

インフルエンザの特徴

- 急に高い熱が出る。
(38～40℃：3～4日続く)
- 筋肉痛や、関節痛などの全身症状が強い。
- 重くなると、気管支炎や肺炎などの病気になりやすい。



かぜの特徴

- 初めに、のどや鼻に症状が現れる。
- 主な症状は、くしゃみ・鼻水など。熱は微熱程度。

かぜもインフルエンザも予防は同じです

- 外から帰った時、食事の前には手を洗いましょう
- 規則正しい生活で、抵抗力をつけましょう



なんでも食べて
栄養を取ろう



早寝早起きで十分な睡眠をとろう



元気に体を動かそう

冬は湿度管理に注意しよう!

部屋の湿度を意識したこと
がありますか?

実は、湿度のコントロールは、インフルエンザやかぜなど感染症対策の基本の一つです。なぜなら、こうした感染症のウイルスは、湿度が低い環境を好むため、空気が乾い

ている空間では活発になってしまうからです。

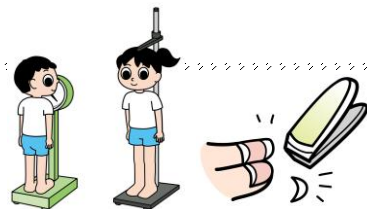
湿度の目安はおよそ50% (40～60%)です。電化製品の加湿器のほか、水を吸い上げる紙製品の加湿グッズなどを上手に使って、部屋の湿度に気をつけましょう。濡れタ



オルを部屋に干すのも、おすすめです。

さまざまな工夫で、この冬を元気に乗り切りましょう!

1月は、^{しんちよう}身長と^{たいじゅう}体重をはかります。



1月10日(水)	身長・体重測定	1年
11日(木)	身長・体重測定	2年
12日(金)	身長・体重測定	3年
15日(月)	身長・体重測定	4年
16日(火)	身長・体重測定	5年
17日(水)	身長・体重測定	つばき
18日(木)	身長・体重測定	6年

- ★体育着を忘れずに準備してください。
9月の計測では体育着忘れの人が多かったです。
計測日をしっかり確認して準備しましょう。
- ★手のつめと足のつめを切っておきましょう。
- ★計測結果は、「発育のようす」でお知らせします。

★計測時の髪形に気を付けましょう★

計測では正しく身長を計測できるように、髪の毛はおろすか、横に結んでください。
頭の上や後ろで結ぶ髪形はさげましょう。

冬休みモードから、学校モードへ切り替えよう！

冬休み中に乱れてしまった生活リズムのままでは、体の中にある病気と闘う力が弱まり、心配です。そこで、冬休みモードから抜け出す方法をご紹介します。

①早寝・早起きをする

朝はとても寒い時期ですが、頑張って起きる勇気を持ちましょう。早寝・早起きをしていれば、思う存分体を動かすことができます。昼間、体をしっかり動かすと、体が適度に疲れて、夜も早く寝ることができます。

②朝ごはんをしっかり食べる

朝ごはんを食べずに登校すると、頭も体も働きません。登校してからも、調子が悪くなってしまうことが多いです。朝ごはんは1日の大切なエネルギーです。早起きをしてしっかりと食べましょう。

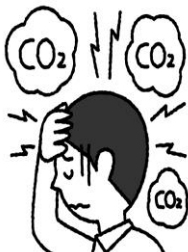


寒くても部屋の換気をしましょう

換気しないと、こんなことに!?



ウイルスに
かんせん
感染しやすい



にさんかたんそ
ふ
二酸化炭素が増え、
ずつう
頭痛がする



くうき
い
よご
空気汚れ、
嫌な臭いがする



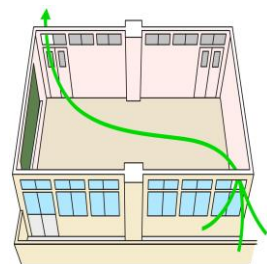
チリやホコリが
げんいん
アレルギーの原因に



換気の方法

- ① 1時間に5～10分
- ② 窓や扉を対角線上に2か所開ける

風の通り道を長くすることがポイントです！



学校では休み時間ごとに教室の換気をしましょう

★教室でも家でも、しっかり、こまめに換気をして感染症を予防しましょう！