

ほけんだより

2014年 1月号 No.10
春江小学校
校長 市原 俊司
養護教諭 小澤 弘美

3学期がスタートしました。

1月5日は「小寒」でした。寒の入りともいい、これから1年で一番寒さの厳しい時期を迎えます。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のもこれからです。健康な一年が過ごせるように、生活リズムを整え、手洗いやうがい、換気など予防に努めましょう。

学校生活では、学年のまとめの時期となります。まとめの学習がしっかり進められるように、体調管理に十分気をつけて過ごしましょう。ご家庭のご協力をよろしくお願いいたします。



体育や昼休み後、給食前は、石けんで手を洗います。

給食前には、アルコール消毒もしっかりします。



1月の
ほけんもくひょう
保健目標

手洗い、うがいをしっかりやりましょう。

1年の生活リズムは、元旦にあり

年末年始と夜型の生活が続いたご家庭も多いのではないのでしょうか。さて、いよいよ3学期の学校生活がスタートしました。夜型が続いた生活から学校生活のリズムへと体を切り替えていくことで、頭も体もうまく働くことができます。

どんなに寝る時刻が遅くなっても、夜型からの脱出をするためには、まず、**朝の起床時刻を決めること**です。何があっても起きる時刻を一定にすることが大切です。

そして、子供たちの脳を目覚めさせる脳トレーニングとして、朝のお手伝いがとても有効です。**朝のお手伝い**は、いろいろな感覚を刺激します。

・・・夜型から脱出しよう・・・
朝のお手伝いは五感を刺激する！

和洋女子大学人文学部発達科学科
教授 鈴木みゆき先生より



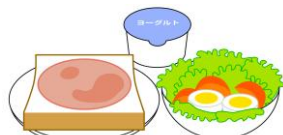
しょっかく
触覚

●歯をみがいたり、冷たい水で顔を洗ったりすることで刺激が加わり、脳が目覚めます。また、洗濯物をたたいて広げて干す準備をすることも脳に刺激が伝わります。



きゅうかく みかく
嗅覚・味覚

●朝ごはんのおいしいような匂いをかぎながら、食器を並べたり、熱いものや冷たいものの配膳などにより刺激が手指を通して脳に届けられます。そして、朝ごはんは、よく噛めば脳の目覚めも促されます。

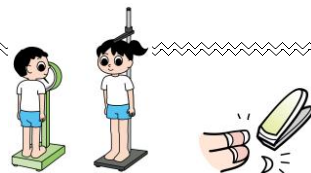


しかく ちょうかく
視覚・聴覚

●朝、一度外に出てみましょう。朝の光を浴びることで脳が朝だと気づき、体が目覚めていきます。また、起床時や登校時のあいさつは、コミュニケーションが取れるため脳力がアップします。声を出してあいさつをしましょう。



1月は、しんちょう たいじゅう身長と体重をはかります。



1月10日(金)	身長・体重測定	1年
14日(火)	身長・体重測定	2年
15日(水)	身長・体重測定	3年
16日(木)	身長・体重測定	4年
17日(金)	身長・体重測定	5年
20日(月)	身長・体重測定	6年
31日(金)	ウインタースクール事前健康診断	5年 午後1時30分～ 保健室にて

- ★体育着を忘れずに準備してください。
- ★手のつめと足のつめを切っておきましょう。
- ★計測時に、保健指導を行います。
- ★計測結果は、「発育のようす」でお知らせします。



★学校医に直接ご相談がある場合は、午後1時30分頃にいらしてください。

★ウインタースクールのしおりの中にある健康観察表を見ながら健診を行います。 しおりを忘れずに持ってきてください。

★事前健診を受けられない場合は、事前健診前にかかりつけ医か校医診療所で受診してください。

★校医診療所にて受診する場合は、学校へ連絡をお願いいたします。受診の際は、しおり(しおりの中の健康観察表を見ます。)と保険証、医療証の持参をお願いいたします。

◆◆発育・発達のために大切なこと◆◆

睡眠



栄養は眠っている間に体内にとりこまれます。成長ホルモンの分泌も眠っている間が活発です。
寝る子は本当に育ちます。

栄養



背が伸びるとき骨も伸びます。骨を作るのは、たんぱく質とカルシウムです。
カルシウムの吸収を邪魔するのは、インスタント食品に含まれるリンや砂糖です。

運動



体のあちこちの筋肉を使うには、スポーツの他にも掃除やふとんの上げ下ろしなど、お手伝いも良い運動になります。

★せきエチケットの心得3か条★

- 一 せき・くしゃみの症状がある時は、**マスクをする**
- 二 せき・くしゃみをする時は、**口と鼻をティッシュでおおう**
- 三 せき・くしゃみをする時は、**周りの人から顔をそむける**

※東京都福祉保健局ホームページより
最新情報発信中

★第3回 衛生検査を実施します★

児童保健委員会が行っている年3回の衛生検査の3回目です。ハンカチ、ティッシュの持参の有無と手の爪の衛生状態について検査をします。

第1回目の合格者数は、455人(52.9%)、第2回目の合格者数は、514人(59.7%)でした。子供たちの意識も高まってきています。

感染症が流行る時期です。

手洗いの後に、ハンカチで拭くことができるように、ハンカチ持参の声掛けと準備をよろしくをお願いいたします。

