



ほけんだより 1月号



萩市立弥富小学校
保健室発行

1月の保健目標 換気をして空気をいれかえよう!

協力：すこやか
委員 〇〇さん

弥富小学校では、12月から10度以下の日にはストーブをつけはじめましたね。

ストーブがついて暖かい教室で集中して勉強が出来ていると思います。

しかし、寒いからといって、換気をしないでいると…

「かぜの菌やウイルスが増えて、病気にかかりやすくなる」

「空気が汚れ（二酸化炭素が増える）で、頭が痛くなる」

「ほこりなどがたまりアレルギーの原因となることがある」

「嫌なにおいがこもる」などがあり、

体調不良につながることもあります。

休み時間には窓を開けて、あたらしい空気に入れかえて、気分や頭をすっきりさせて、かぜの菌やウイルスも追い出しましょう！！窓を開けると冷たい風が入ってきて寒い時期ですが、嫌がらずにしっかり換気をして、きれいな空気の中で、頭もスッキリして勉強する環境を整えられるといいですね。

休み時間は窓をあけよう
しんせんな空気は気持ちいいよ！

廊下側も忘れずに換気しよう！

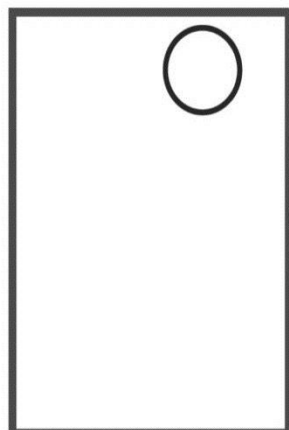
1月26日(木)には、学校薬剤師の中本先生が空気と照度の検査に来校されます。



けんこうカルタをつくってみよう!

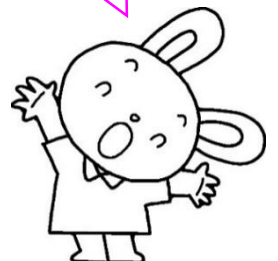
例

ここに、かきこんでみよう!



例のように、あなたも「けんこうカルタ」をつくってみましょう。今年も1年、こころもからだも、けんこうにすごせるような内容になるといいですね!

カルタをつくって見せてください。見せにきた人には、シールがあります。



おうちのかたへ

冬休みの生活について

2 学期末懇談会后、お忙しい中、保健室に足を運んでいただきありがとうございました。おうちの方と子どもたちの健康状態や生活の実態などのお話をする事が出来ました。ご家庭と連携して今後の指導内容に生かしていきたいと思っておりますので、引き続きご協力をお願いいたします。

さて、「冬休みのすこやか点検」は1 2 月の学校保健安全委員会で話し合った「睡眠」「食事」「運動」「はみがき」「メディア」「家庭学習」の項目で実施をしました。結果をお知らせします。

「食事」「運動」については、守れたという日が多くみられました。「犬の散歩は1日3回毎日できた。」「なわとびをがんばった。」という振り返りがあり、よく体を動かしたようでした。しかし、「3食は食べたけどバランスが悪かった。」と栄養のバランスを意識した反省もありました。

「睡眠」については、守れなかった日が一番多くみられました。「たまに遅くまで起きていた。」「お正月から早ね・早起きができなくなった。」などの反省があり、お正月の前後で起床時刻や就寝時刻が乱れてしまったようです。しかし、冬休みの後半には、起床時刻や就寝時刻を守れるようになっており、3 学期が始まる前に規則正しい生活を意識できた人もいました。

「はみがき」「メディア」「家庭学習」については、守れた人と守れなかった人で大きく差がありました。「歯みがきはとくに夜忘れることがあった。」「メディアがまもれていないことが多いので今度は頑張りたいです。」という反省がありました。子ども達の反省を今後の生活で生かしていくことが大切だと思います。お子さまへの声かけを引き続きよろしくお願ひします。

1 月の弥富っ子元気チャレンジは「朝ごはんを食べよう」に取り組みます。2 学期末の懇談で、お子様の朝ごはんについて「食欲がない」「バランス良くが難しい」という話題もありました。毎日の健康観察でも朝食を食べない児童はほとんどいませんが…内容も気になります。おうちの方もお子様と一緒に「朝ごはんを食べよう」に御協力をお願いします。

※チャレンジ表は1 /1 6 に配付するのでご家庭でめあてを話し合って決めてください。



1 2 月の誕生日給食

12月15日の給食時間に、
15日が誕生日の〇〇さんと
酒谷先生のお祝いをしました。

酒谷先生
断捨離をした
いです。



〇〇さん
柔軟を頑張り
たいです。

おねがい!

萩市内でもインフルエンザが流行し始めているようです。幸い弥富小では、インフルエンザは流行していませんが、おうちの方に3 つのお願いがあります。

- 1 朝の健康観察でお子様の様子をよく観察してください。
- 2 うがい、手洗いの励行をお願いします。
- 3 休日は人ごみを避ける、たっぷりの睡眠・バランスの良い食事等で体力温存する。

インフルエンザの診断を受けた場合は学校まで連絡をお願いします。

インフルエンザの出席停止期間

発症した後5日を経過し、かつ、
解熱した後2日を経過するまで

〈例〉 発症後 0日目 発熱 1日目 発熱 2日目 発熱 3日目 発熱 4日目 発熱 5日目

発症 発熱 解熱 解熱後1日目 解熱後2日目 登校可能

※発症後1～3日目に解熱した場合は、発症後8日目に登校できます。
発症後4日目以降に解熱した場合は、解熱後2日が経ってから登校できます。