ほけんだより

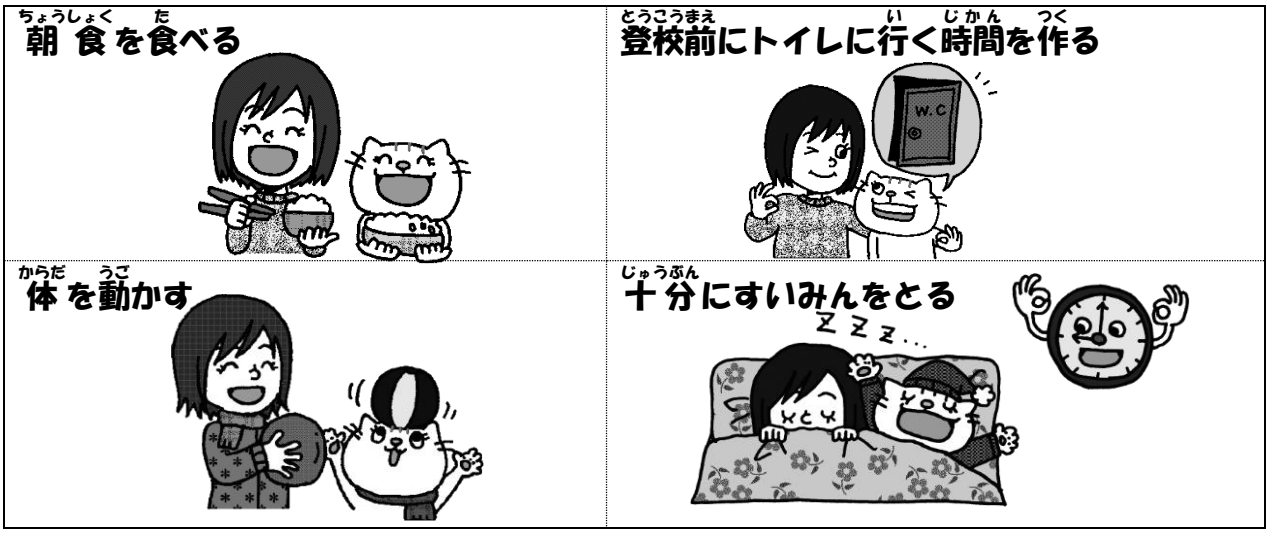
１月の保健目標
かぜの予防をこころがけよう

令和６年１月１５日　No. １７
甲田小学校　養護教諭　中村

冬休みが終わり、今日から学校が始まりました。冬休みは心も体もゆっくり過ごすことができましたか？まだまだ寒い日が続きますが、かぜやインフルエンザなどの感染症の予防をしっかりとしながら、今年も元気に過ごしましょう。

健康な生活リズムで過ごそう！

冬休みが終わり、いよいよ 1年のまとめの時期になります。しっかり学校に集中するためにも、健康な生活リズムで過ごしましょう！ とくに次のことに注意すると、生活リズムが整いますよ。

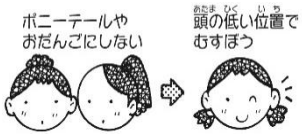


～冬の身長・体重測定を行います～

○1月25日（木）に身長と体重を測定します。

服装：普段の服装で、靴下をはいたまま測定します。（洋服分を差し引いて計測します）

髪型：身長を測るときに邪魔にならないよう頭の低い位置で結んでください。



※結果は、『わたしの健康』で後日お知らせします。

保護者の皆様へ

冬休み中の歯みがきカレンダーやチャレンジカードについて、お子さんへの声がけやチャレンジカードへのコメントの記入等、お忙しい中ご協力いただきましてありがとうございました。これからも歯みがきや基本的な生活習慣などを意識しながら生活できるよう取り組んでいきたいと思います。

また、今年も引き続き朝や登校前の健康観察をよろしくお願いいたします。体調がよくない時やお子さんの様子がいつもと違う場合には、医療機関への受診やご家庭で様子をみてくださるよう、よろしくお願いいたします。今後とも、保護者の皆様のご協力をよろしくお願いいたします。

健康って何だろう

健康って、どういうことでしょうか？　毎日、心も体ものびのびと元気に、楽しく過ごせるといいですよね。そのためには、右の表のようなことに気をつけましょう。

あなたの健康を守るのは、あなた自身です。心と体の声に耳を傾けて、元気がないときは、しっかり休むことも大切です。心と体のパワーを充電して、元気な笑顔の毎日を送ってくださいね。

- ☐ ぐっすり眠る
- ☐ 朝ごはんを食べる
- ☐ 適度に体を動かす
- ☐ 食事のバランスに気をつける
- ☐ 生活リズムを整える
- ☐ 夜更かしをしない
- ☐ 寝る前にゲームやパソコンは使わない

おさらい！ マスクの「つけ方・はずし方」のポイント

つける

1 鼻をおさえる ⟶ 2 あご・ほほをおさえる

はずす

1 ひもの部分を持つ ⟶ 2 袋に入れて捨てる

マスクは正しくつけないと、十分な効果が得られないこともあります。インフルエンザや新型コロナウイルス感染症などの感染症の流行が心配な時期が続いていますので、あらためてマスクのつけ方、はずし方を確認しましょう。

マスクをはずした後は、ウイルスや細菌がついていることがありますので必ず手を石けんでよく洗いましょう。また、せきやくしゃみをするときは、勢いでマスクが浮き上がり、すき間から細かい「飛まつ」が出てしまうことがあるので、マスクの上から手でおさえるようにしましょう。できればおさえた手も洗いましょう。