

ほけんだより 1月号

令和7年1月8日
小山市立豊田小学校

健康観察、緊急連絡先、体調の確認について

今年もよろしくお願いします。寒い日が続く、体調を崩しやすい時期です。下校後、登校前のお子さんの健康状態の確認をお願いします。いつもと体調が違う(悪い)と思われる場合は、無理のないようにお願いします。

お子さんの体調等により、保護者の方に連絡をいれさせていただきます。緊急連絡先や勤務の変更があった場合は、担任まで連絡をお願いします。

病気等の欠席の際は、「症状、受診の有無、受診した場合の病院名、診断名、主治医の指示、ご家族のようす等」を保護者の方にお伺いさせていただきます。よろしくお願いします。

3学期の保健関係行事

内容	実施日	対象	連絡
薬物乱用防止指導	1月15日(水)	5年生	外部講師による授業
身長、体重測定	1月16日(木) 17日(金)	16日(木)→4,5,6年生 17日(金)→1,2,3年生 16日欠席者	結果は、1月中の 通知を予定しています

*身体計測結果により、学校医の指示や専門的な相談が必要な場合はお知らせします。

スクールカウンセラー来校日程

スクールカウンセラー ○○ 先生に来校いただき、児童の悩み相談や保護者の皆様のお子さんに関する相談を心理士の専門的な立場からアドバイスいただける機会を設けています。

3学期のスクールカウンセラー来校予定日は、4回です。(下記)

希望される場合は、担任または養護教諭までお知らせください。

来校日	1月23日(木)、2月5日(水)、2月20日(木)、3月6日(木)
-----	-----------------------------------



薬物乱用防止授業(3年生)

学級活動「薬物乱用防止の指導」では、担任、養護教諭による指導を行っています。発達や発育にあわせた学習内容と振り返りを行い積み重ね、定着につなげていきます。

3年生で12月に「薬と食べ物のちがい」を学習しました。ラベルの見方、体への働きの違いや同じ所を自分たちで発見しました。「これからの生活に生かす」というめあてに向かい、全員がしっかり学習しました。



「うまくきたえてかせ・インフルエンザから体を守る」

寒くなって空気が乾燥してくると、のどや鼻の粘膜が乾燥して細かい傷ができます。するとそこから、かせやインフルエンザのウイルスなどが体内に入り、病気にかかりやすくなります。かせ・インフルエンザを予防するポイントは、体を「うまくきたえて」ウイルスや細菌から守ることです。「う」「ま」「く」「き」「た」「え」「て」にはそれぞれの文字を頭文字にしたかせ・インフルエンザ予防のポイントがあります。予防のポイントを買って、寒い時季を元気に乗り切りましょう。

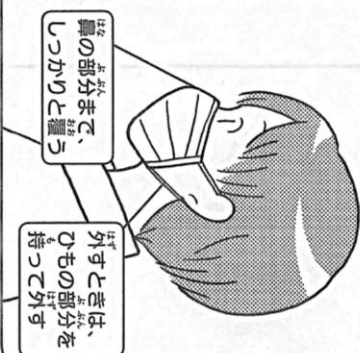
う がいをする

ガラガラうがいすることで、のどを洗浄するだけではなく、のどを乾燥から守り、ウイルスや細菌の侵入を抑えます。口の中をきれいにすることで、ガラガラうがいとセットで、ガラガラうがいを鼻毛時などに行いましょう。



ま すくをつける

インフルエンザウイルスは、インフルエンザにかかった人の「飛まつ（くしゃみなどで飛ぶつばのしぶき）」を通して、ほかの人の鼻やのどに入ります。しかし、マスクをつけることで飛まつが入るのをガードできます。さらに、マスクののどを乾燥から守ってくれます。また、熱があつたり、のどが痛かつたりするなどといった、かせやインフルエンザの症状が自分にあるとき、マスクをつけることでほかの人への感染を防ぐことができます。



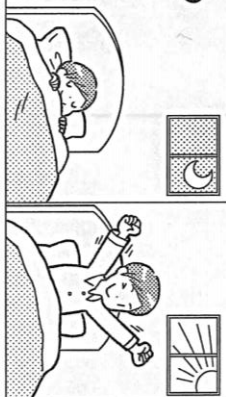
く うきの入れかえをする(換気をする)

寒くなってきて、窓を開め切った状態していると、かせやインフルエンザのウイルスに感染しやすくなります。こまめに窓を開けて新鮮な空気を入れましょう。



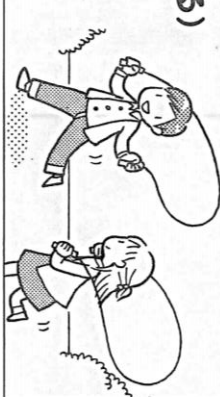
き そく正しい生活リズムを保つ

生活習慣が乱れてくると、体の中に入ってきたかせやインフルエンザのウイルスと戦う力（抵抗力）が低下します。しっかりと睡眠をとることは抵抗力をつけるために特に大切です。



た いりよくをつける(運動をする)

適度な運動をすることで体力をつけることも、ウイルスや細菌への抵抗力の強化につながります。また運動によって適度に疲れることで、ぐっすりと眠ることができます。



え いようバランスのよい食事をする

栄養バランスのよい食事を毎日とることも、抵抗力アップには不可欠です。朝・昼・晩にしっかりと食べましょう。



て あらいを忘れずに！

直接のどを守るマスクやうがいと比べて、手洗いはかせやインフルエンザにあまり関係ないと感じていませんか？

しかし、私たちは、手でさまざまなものに触れています。さらに、私たちは意識せずには手を自分の目や鼻、口に当てていることがあります。もしウイルスや細菌が入った飛まつに触れて、その手を通じて目や鼻、口から体内に入ったとしたら、そこで、かせやインフルエンザに感染してしまうのです。

そのため、手を石けんですみずみまで洗うことは、かせやインフルエンザの予防に大切です。帰宅時や食事の前などに、こまめに手を洗いましょう。

