

ほけんだより



令和6年1月10日
高岡市立千鳥丘小学校
保健室

あけましておめでとうございます。今年は新年から大きな災害や事故があり、普段とは違うお正月を過ごした人もいるのではないのでしょうか。心や体が疲れているときは、無理をしないでゆっくり休んだり、周りの人に話をしたりしてリラックスして過ごすといいですね。また、感染症に負けないように、早寝・早起き、手洗い、栄養バランスのよい食事などを心がけましょう。今年もよろしくお祈りします。

1月の保健行事

10日(水)	身体測定・視力検査	1, 2年
11日(木)	身体測定・視力検査	3, 4年
12日(金)	身体測定・視力検査	5, 6年

- ・めがねをかけている人は、めがねを着けての視力検査をします。
- ・髪を結ぶときは、頭の上で結ばないようにしましょう。



スイッチ!

冬休みモード >>> 学校モード

新学期が始まりましたが、冬休みで生活リズムが変わってしまった人はいませんか？3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

スイッチ! ①

早起き



家を出る1時間前には起きて、朝日を浴びましょう。早起きすると、夜も自然と眠たくなり、早寝にもつながります。

スイッチ! ②

朝ごはん



体と脳が目覚め、一日のエネルギー源になります。できれば、菓子パンだけではなく、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

スイッチ! ③

運動



寒い時こそ、運動で体のなかからほかほかに。体がほどよく疲れば、夜もぐっすり眠れます。冬は室内でできるなわとびもおすすめです。

感染症対策にはやっぱり手洗い!

石けんを泡立ててすみずみまで! 二度洗いが効果的!



最後はよく洗い流して



水気をふきとる

忘れがちかも...



指と爪の間

手首

指と指の間

手の甲

手洗い、ここに注意

毎日、せたくしてある清けつなハンカチを持ってきましょう。

「ポケットハンド」
していませんが

「ポケットハンド」とはポケットに手を入れること。手が冷たくて暖かいポケットの中に入れていたくなる気持ちもわかります。

でもこの状態だと、自然と背中が曲がって姿勢が悪くなってしまいます。

もっと気を付けたいのが
転んだ時。手がポケットに入っていると、とっさに手



を出せず、歯が折れたり、頭をぶついたり、大けがにつながります。

「ポケットからすぐに出せるよ」と思うかもしれませんが、人が転ぶまでの時間は約1秒。でも人が転ぶと思ってから手を出すまでには3秒もかかって間に合いません。

寒い時は手袋をして、転倒に注意しましょう。



免疫力アップ!

笑うと、体に入ってきた病気のウイルスや細菌をやっつけてくれる免疫力がパワーアップ! かぜなどにかかりにくくなります。



笑って
体も
心も
元気

自分のもみんなも幸せに!

笑うと、脳から幸せホルモンが分泌されてプラス思考になります。笑っているあなたを見た周りの人も、きっと笑顔になりますよ。



「笑う門には福来る」ということわざを知っていますか? いつもにこやかに笑っている人の家には、自然に幸福がやって来るという意味です。健康にもこの「笑う」ということはよい効果があります。

おうちの方へ

● 保健室での衣類の貸し出しについて

学校で体操服や下着が濡れてしまった場合、保健室で替えのものをお貸ししています。体操服は洗濯して、下着（シャツやパンツ）は新品・同サイズの物でお返しください。冬季になり、登校中の雨や雪、休み時間の外遊び等で体操服や下着が濡れてしまうことが増えます。心配な方は、下着の替えをランドセルに入れてください。（自分の物で着替えることができます。）また、靴下の替えは保健室にはありません。靴下は濡れてしまうことがよくあるので、替えの靴下をランドセルに入れておいてください。



● 感染症による出席停止について

お子さんが学校保健法に定められた感染症にかかった場合、医師の指示のもと、感染の恐れがなくなるまで出席停止となります。その際、登校の際には証明書等の書類が必要となります。

- ・水ぼうそう（水痘）、はしか、風疹、咽頭結膜熱（アデノウイルスの一部）等
→登校許可証明書（医師による記入が必要なもの）
- ・インフルエンザ
→インフルエンザ治癒報告書（保護者による記入が必要なもの）
- ・新型コロナウイルス感染症
→提出書類はありませんが、再登校の際には、医師の指示に従ってください。

また、どの感染症にかかられた場合でも、学校への連絡をお願いいたします。ご不明な点がございましたら、養護教諭山下までお問い合わせください。