



すこやか

1月 保健月目標

規則正しい生活をしよう

2024年が始まりました。この時期によく耳にする「一年の計は元旦にあり」という言葉は、「何事もまず初めに計画を立てることが大事」という意味です。みなさんは、今年、目標を立てましたか？おぼろげでも何かしらの目標をもとに計画を立て、着実に進んでいきたいですね。どんな目標を達成するにもコツコツと努力を積み重ねることが大切です。そのためには、健康な心と体が必要です。今年一年、けがや事故、病気に気を付けて過ごしましょう。

みなさんの毎日が元気で充実した日々になるように、応援しています。

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、お正月気分から抜け出せない人はいませんか？

冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、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



決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。早起きすると夜も自然と眠くなり、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、1日のエネルギー源になります。菓子パンなどではなく、栄養バランスの良い食事を心がけて。

スイッチ! ③

運動



寒いときこそ運動で体の中からポカポカに。体がほどよく疲れれば、夜もぐっすり眠れます。

「ポケットハンド」を していませんか?

「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なくなる気持ちもわかります。

でもこの状態でいると、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、転んだとき、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。



おうちの方へ

まだまだ、インフルエンザやかぜが流行する季節です。朝は忙しい時間帯ですが、年度当初にお願いしてありますように、登校前の健康チェックをしっかりといただき、普段と比べて様子がおかしいときには、必ず体温を計ってみてください。前日に37.5℃以上あった場合や朝から体調が悪い時には、あまり無理をさせないようにお願いします。また、登校後、調子が悪くなった場合、早めにお迎えをお願いすることがあります。お子さんの回復を早くさせるとともに、他の人にうつさないようにするためです。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。なお、お子さんが学校にいる時間は、保護者の方に連絡がとれるようにしてください。緊急連絡先に変更がある場合には、連絡帳などで学校までお知らせください。よろしくお願いいたします。

感染予防のために大切なことは・・・

- ① 早寝早起きをし、睡眠をしっかりとる。
 - ・ 低学年は21時までに就寝して9時間、高学年は22時までに就寝して、8時間の睡眠をとりましょう。
 - ・ 登校の1時間前には起床するようにしましょう。
- ② 偏った食事にならないように心掛け、栄養をしっかりとる。
- ③ 元気なときは外でしっかり遊び、体力をつける。
- ④ こまめに手洗いやうがいをする。
 - ・ 外から帰った後は、必ずしましょう。
 - ・ 水でぬらすだけでなく、30秒以上しっかり洗いましょう。
 - ・ 洗った後は、きれいなハンカチで手をふきましょう。



学校では、教室を常時換気するため、窓を若干開ける（休み時間は窓をしっかりと開ける）ようにしています。暖房を使っていますが、座席によっては寒かったり、暑かったりすることがあります。温度調節が可能な服を持たせていただきたいと思います。また、手洗い・うがいと呼び掛けるなどをして、ウイルスが体に入るのを防ぐようにしていきますが、ご家庭でも、気をつけていただくとともに、万が一、体に入っても負けない抵抗力をつけていただきたいと思います。

<お知らせ>

1月中に身体測定を実施します。測定後、健康手帳をご家庭へ返却します。1・2・4・5年生は、次年度も使用しますので、3学期の欄に保護者印を押印し、学校へ返却してください。

子どもの発熱 Q & A

Q 体は冷やす？ 温める？



熱の出始めは寒気を感じる人が多いので、毛布などで温めて。体がほてって汗をかきだしたら、服を薄手のものに替えるなど調節を。

Q お風呂には入っていい？

体力を消耗するので湯船にはつからず、シャワーで軽く流す程度にしましょう。絞ったタオルで体を拭いてあげるだけでも、サッパリするのでいいですね。

Q 食欲がないときはどうする？

無理に食べさせる必要はありません。ただ、脱水を防ぐため、水分補給はこまめに。冷たすぎる水や一度にたくさん与えるのは避けましょう。

ぐったりしていたり、機嫌が悪いなど、普段と様子が違うようなら、病院の受診も検討を。

