

じどうすうはいふ
児童数配付

※おうちの人と一緒に読みましょう



れいわ ねん がつこのか
令和6年1月9日
さくらしりつちよだしょうがっこう
佐倉市立千代田小学校
ほけんしつ
保健室

あたらしい1年のスタートに、「〇〇をしよう」と胸をふくらませている人も多いのではないのでしょうか。どんなことにも挑戦するためには、健康な心と体が必要です。今年1年けがや病気に気をつけて過ごしましょう。みなさんが笑顔で充実した日々になれるよう応援しています。



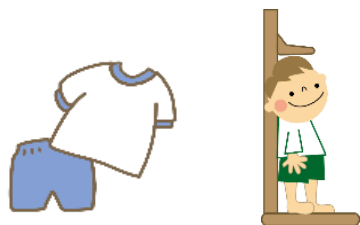
* 1月の予定 *

1月15日(月) 身体計測 (6・5・4年生)

1月16日(火) 身体計測 (3・2・1年生)

1月22日(月) 健康の記録 配布

1月26日(金) 健康の記録 提出締切



しんたいけいそく
身体計測

ばしょ ほけんしつ
場所：保健室

～おねがい～

☆体操服を忘れずに持ってきましょう

☆計測しやすい髪型にしておきましょう。

(お団子やポニーテールは×)

測定しづらい場合は、結び目をほどくこともあります。

☆計測中は静かにしましょう。

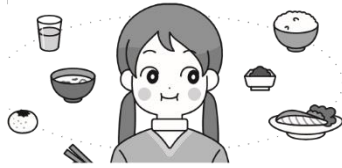
保護者の皆様へ

「健康の記録」を、1月22日(月)に配付します。健康の記録で再度お子さんの健康状態のご確認をお願いいたします。ご覧になりましたら押印の上、1月26日(金)までに、学級担任へご提出ください。6年生は自宅で保管をお願いします。

健康診断後の受診のおすすめについて健康診断の結果、「受診のおすすめ」をもらったお子様でまだ受診していない場合は、病院へ受診し検査や治療を受けるようお願いいたします。また、学校では受診状況を把握しておりますので、受診後は健康診断ごとに配付しました報告書を担任へ提出してください。紛失してしまった場合は、受診した旨を連絡帳にてお知らせください。

1月の保健目標 「かぜの予防をしよう」

食事



3食栄養バランスの良い食事が基本です。腸内には免疫細胞が多く集まっているので、腸内環境を整えることも効果的です。

睡眠



免疫機能を正常に保つためにも、睡眠は欠かせないものです。生活リズムを整え、質の良い睡眠がとれるようにしましょう。

笑う



笑うとナチュラルキラー細胞が活性化するといわれています。家族や友達と話したり、好きなことをする時間を作りましょう。



効果的な換気と加湿をしよう



冬季は、空気が乾燥し、飛沫が飛びやすく感染症の拡大も懸念されます。寒くても換気をしましょう。対角線で窓を開け、空気の流れを作ります。サーキュレーターを使うのも効果的です。家庭では、乳幼児や高齢者と同居していると、常時換気で室温低下により体調を崩しては意味がありません。1時間毎に窓を開けて空気を入れ替える・換気扇を常時つける・暖房器具から離れた窓を開けるなど、各家庭の状況に
 応じた換気をしてください。



冬のケガに気をつけよう

☆ポケットから手を出して歩こう！

転んだ時に、真先に助けてくれるのはあなたの両手です。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、大きなケガにつながります。登下校中は手袋を着用し、とっさの時に地面に手をつけるようにしましょう。



☆低温やけどに注意！

それほど高くない温度でも長時間皮膚に触れているため、やけどになるのが低温やけどです。皮膚の深部までダメージを受け、重症になることがあります。カイロは長時間同じ場所に貼ったりすることは避け、寝る時は必ず外しましょう。正しい使い方と時間を守り、上手に体を温めてくださいね。