ふたは

長田小学校
ほけんだより　No. 11
R5. 1. 10 発行

1月の保健目標：寒さに負けないからだをつくろう

あけましておめでとうございます。２０２３年、うさぎ年のスタートです。寒さがいっそう厳しくなってきました。寒さに負けず、けがや病気に負けず、今年も元気いっぱいスタートできるようにしましょう。３学期も保健室では、みなさんの心と体の健康のサポートをしていきたいと思います。

冬休み明け生活リズムチェック

規則正しい生活が送れていますか？当てはまるものにチェックをしましょう！
全部にチェックがつくかな？

- □毎日同じ時刻に寝ている（１～４年生は９時間半　５、６年生は９時間は寝られるように）
- □毎日同じ時刻に起きている
- □朝、スッキリと起きることができる
- □毎日朝ごはんを食べている
- □食後に歯みがきをしている
- □毎日うんちが出る
- □手洗い・うがいをこまめにしている
- □運動をする元気がある
- □好き嫌いせずに、ごはんを食べている

3つの合い言葉で、寒さに負けない体をつくろう

☆寒さに負けない体　＝　免疫力（ ウイルスをやっつける力 ）を高める

更に気温と湿度が下がり、ウイルスが活発になる１月。新型コロナウイルス、インフルエンザ、感染性胃腸炎（ノロウイルス）などの感染症の流行が心配です。「バランスのとれた食事・適度な運動・ぐっすり睡眠」の３つを合い言葉に、免疫力を高め、寒さにも病気にも負けない強い体をつくりましょう。

バランスのとれた食事

食事を通して栄養を補給することで体温が上がり、エネルギーの補給だけでなく免疫力もアップします。
毎朝、朝ごはんを食べて登校しましょう。

適度な運動

運動をすると体温が上がり、血液の流れがよくなることで免疫力がアップします。
体育の授業だけでなく、休み時間にも外で体をうごかしましょう。

ぐっすり睡眠

眠ることで体の疲れをとり、エネルギーをつくって免疫力をアップします。睡眠不足は免疫力の低下につながります。

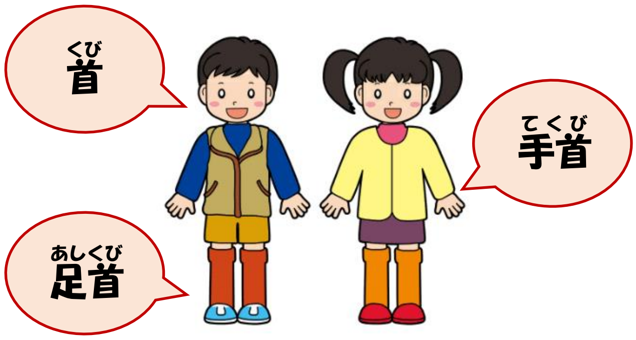
インフルエンザの初期症状をお見逃しなく！

　インフルエンザを重症化させないポイントは、初期症状を見逃さないことです。そして、インフルエンザがうたがわれたら、できるだけ早めに病院を受診することが大切です。以下のような症状がみられたら、インフルエンザかもしれません。

・急に具合がわるくなる。
・関節痛や筋肉痛などの全身症状がある
・３８℃以上の高い熱
・強い寒気やだるさ

あたためていますか？「３つの首」

「３つの首」とは、首・手首・足首のことです。この３つは、太い血管が皮ふに近いところに通っていて、気温のえいきょうを受けやすいところです。ここをあたためることで、血のめぐりがよくなり、体があたたまりやすくなります。タートルネックや長めのくつした、出かけるときはマフラーや手袋などをして、３つの首を寒さからガードしましょう。



保護者の皆様へ

① 冬休み明けの身体計測（身長・体重）を実施します！

〇日程

期日	業間	昼休み
１月１１日（水）	１－１	１－２
１２日（木）	２－１	
１３日（金）	２－２	２－３、３－１
１６日（月）	３－２	４－１、４－２、５－２
１７日（火）	５－１	６－１、６－２

〇服装は長袖・長ズボンの体操着です。感染症予防のため、靴下と赤白帽を着用します。
〇髪を結ぶ場合は、頭の上で結ぶ髪型は避けてください。
〇欠席した場合は、後日実施いたします。
〇結果は、後日配布の「成長と健康の記録」にて通知いたします。

② 毎日の検温・健康観察のお願いと欠席・遅刻等の連絡について

　全国的に新型コロナウイルス感染者が増加しています。３学期も毎日御家族で、朝・夕の検温と健康観察をお願いいたします。引き続き、お子様の検温カードの提出もお願いいたします。また、お子様や御家族の体調が少しでも優れないときには、無理に登校せず、自宅で休養するか病院を受診してください。体調不良等による欠席・遅刻の連絡は、保護者連絡機能アプリでの連絡か、７時５０分～８時１０分の間に学校まで電話連絡をお願いいたします。（長田小学校：８２－１７５０）