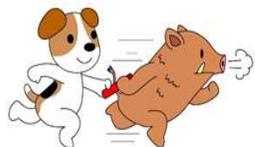


# ほけん だより

2019 (平成31) 年1月 No.9  
墨田区立第三吾嬭小学校  
校長 川中子 登志雄  
保健室



新年明けましておめでとうございます

〈保護者の皆様へ〉



2週間の冬休みは、元気に過ごせたでしょうか？楽しい行事も続き、生活リズムがくずれてしまった人は、早く学校生活のリズムに戻るよう、ご家族で見直してください。

12月の感染症は、溶連菌感染症9名・インフルエンザA型3名・感染性胃腸炎2名でした。都内でも「インフルエンザ流行期」に入り、墨田区内の小学校では、12月に「インフルエンザ」による学級閉鎖措置が3校（低学年を中心に9クラス）されました。ご家庭でも、前日や朝の様子をよくみていただき、少しでも体調がよくない時は、体温を測り、早めに病院受診をしてください。また、治りかけの時期や疲れている時は、週末のイベントを控えるなど、学校での1週間を元気に生活できるように、配慮していただけたらと思います。（月曜日や連休明けの火曜日は、保健室の来室が病気・けが共に多いです！）

まだ寒い日が続く、感染症の流行が心配されますが、いよいよ学年のまとめの時期になります。引き続き、食事前・外出後の石けんでの手洗い・（ブクブク⇒ガラガラ）うがい・マスク着用（咳エチケット）定期的な換気・加湿・保温と、睡眠・栄養・運動・水分補給を十分に、全員が元気に乗り切ってほしいと思います。毎日のハンカチ・ティッシュの持参と爪切りの確認など、今年もお子さんの健康管理をよろしくお願いします。

## 乾燥した空気にさようなら

インフルエンザやかぜのウイルスは高い湿度が苦手です。また乾燥するとどの防御力が低下するためウイルスがからだに入りやすくなります。部屋の湿度を乾燥しないようにしましょう。



湿度のめやす：50%

洗面器に水をはる  
加湿器を使う

冬場の運動では



ウォーミングアップを念入りに！  
寒い時期は  
筋肉の柔軟性が低下し、  
けがをしやすくなります

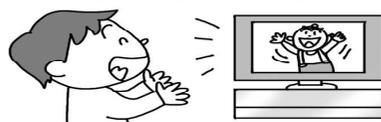
ほけんもくひょう  
1月の保健目標  
☆かんき（くうきのいれかえ）をしよう。



やす じかん など1時間に1回5分以上、ろうかや  
きょうしつ  
教室のドアやまどを、2カ所以上あけましょう！

## かぜのウイルスにねらわれやすいのは、こんな子だ！

いつも夜ふかし、すいみん不足



うんどうせず、部屋でゴロゴロ



好ききらいがいっぱい



うがい・手洗い、めんどくさい



今年も元気な1年に！

- あさごはんをかかさず食べている？
- けがや病気に注意している？
- まいにち笑顔ですごせている？
- しょくごに歯をみがいている？
- てあらい・うがいをしている？
- おそくまで起きていないで、早くねるようになっている？
- めを大切にしている？
- できるだけ好ききらいせず、何でも食べている？
- ともだちと仲良くできている？
- うんどう不足に気をつけている？

上の問いに「はい」と答えられる数をふやしていけば、今年もきっところもからだも元気な1年になりますよ！

冬こそ姿勢に気をつけよう

「足を組んでイスにすわる」「机でおおづえをつく」「いつも筒じ御の手でかばんを持つ」「片足にだけ体重をかけて立つ」「横向きに寝ころがってテレビを見る」などなど……思い当たる人はいませんか？ これらはすべて体にゆがみをまねきやすい、悪い姿勢といえます。ただ、すでにクセになっていて、無意識のうちに行っていることもあります。寒さから背中をまるめがちな冬は、姿勢が悪くなりやすい季節です。この時季こそ、いつも以上に自分の姿勢というものに目をむけ、体をゆがませてしまう悪いクセが出ないように、注意したいものですね。



## 1月の保健行事

- ・11日（金）身体測定 6年
- ・15日（火）身体測定 5年
- ・16日（水）身体測定 4年
- ・17日（木）身体測定 3年
- ・18日（金）身体測定 2年
- ・21日（月）身体測定 1年

\*たいいぐぎをわすれずに、もってきてください。  
\*かみのけは、両サイドでむすびましょう。  
\*まえの日はおふろにはいり、「て・あしのつめ」も、切っておきましょう。  
\*けっかは、3月にわたすよていです。



