

ほけんだより 1月

R5.1.10

林崎小学校 保健室



「あけましておめでとうございます」

新しい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と思います。そのためには、元気に生活できることが一番です。まず、早ねで十分な睡眠をとりましょう。寒さのため、背中を丸めて、ポケットに手を入れている人はいませんか? シャキッとした姿勢で歩き、よく笑い、よく運動して、健康な体づくりをしましょう。



「姿勢を正しくしよう」



～ 1月の保健行事について(発育測定, 視力検査) ～

1月11日(木) ①3-2 ②2-1 ③4-1
1月12日(金) ②1-1 ③6-2
1月15日(月) ②2-2 ③5-2 ④5-1
1月16日(火) ①3-1
1月17日(水) ②4-2 ③6-1

発育測定は、みなさんの身長と体重のバランスをみています。

視力検査で視力がA以下だった人には「受診のお知らせ」を配布しますので、早めにご受診ください。

※視力検査にはハンカチが必要です。必ず持ってきましょう。



保護者の皆様へ～お知らせ～

- ① 《1年生の保護者の皆様へ》 1年生の希望者を対象に色覚検査を実施します。希望者の人数により日程が前後するかもしれませんが、2月上旬を予定しています。次回の色覚検査は、中学1年生になります。色覚検査の希望調査は、1月中旬頃に配布します。
- ② 《1～6年生の保護者の皆様へ》 アレルギー疾患・食物アレルギー調査について「アレルギー疾患・その他の疾患」「食物アレルギー」についての調査を配布しています。全員、1月17日(水)までにご提出ください。
6年生に関しては、まだ進学先が決まっていない人もいますが、全員林崎小学校にご提出ください。
アレルギー対応をされている人も1年ごとの申請が必要になります。アレルギー対応を希望された場合は、後日、必要書類をお渡しします。
- ③ 感染予防のために、お子様の体調が普段と違う場合は、必ず検温をお願いします。また、発熱などある場合には、ご家庭で様子を見ていただけますようお願いいたします。

「生活チェック表」を提出してください。冬休み中のみなさんの生活「早ね・早起・朝ごはん」の様子を確認したいと思います。また、本年もみなさんが元気に過ごせるように、規則正しい生活を実行してくださいね。

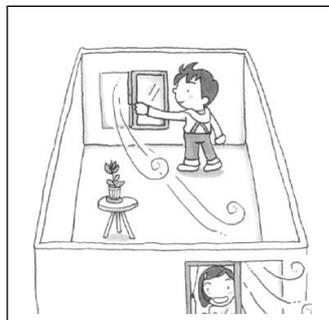
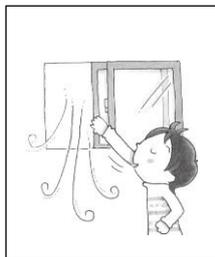


1月末に、6月に実施した「生活リズムチャレンジシート」をお返します。そのチャレンジシートと現在の自分の生活と比較しながら、「よくなった」「同じ」などの評価を自分のタブレットでもらいます。振り返りをしてみよう！

「かぜ予防クイズ」に挑戦してみよう！

①部屋の換気をするためには、

- ア 寒いので窓は1つだけあける。
- イ 寒くても窓は2つ以上あけたほうがよい。

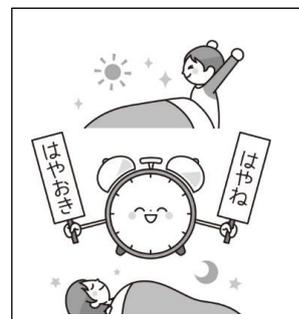


①の答え・・・イ

対角線の窓を2つ以上あけたほうが、十分に空気の入れ換えができる。

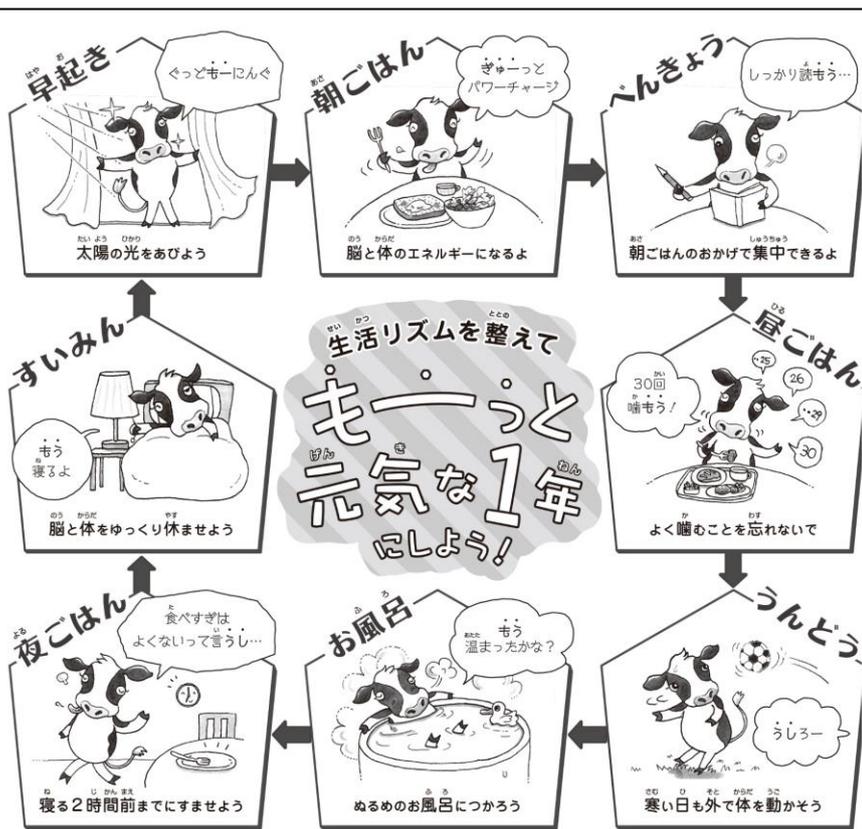
②かぜ予防するためには、

- ア 手洗い・マスクをすれば大丈夫である。
- イ 手洗い・マスクの他、十分に睡眠をとることも大切である。



②の答え・・・イ

体の免疫力（病気にうち勝つ力）を高めるためには、十分に寝ることが大切である。



みなさん、冬休みは元気に過ごせましたか？学校が始まりましたが、まだまだインフルエンザやコロナ感染症・咽頭結膜熱などが流行しています。家庭でも学校でも、部屋の換気や手指の手洗い・消毒をまめにしましょう。

洗い残しの多い場所



冬の体力作りに、なわ跳びや持久走が始まります。しっかり取り組んでかぜに負けないじょうぶな体づくりをしましょう。