

ほけんだより



令和6年1月9日発行
磐田市立向笠小学校
保健室

あけましておめでとうございます。冬休みは楽しい思い出ができましたか？今日からいよいよ3学期が始まります。3学期は49日と、1・2学期に比べると登校する日が少ないです。1日でも多く、元気に登校できるよう、生活リズムを整えましょう。今年もみなさんにとって良い1年になりますように。

<1月の保健目標>

かんせんしょう よぼう
感染症を予防しよう！

体温計の正しい使い方 (わきの下で測る体温計の場合)

① かわいたタオルなどで、わきの下のあせをふきます。



② わきの下のくぼみに、体温計の先を下から差しこみます。



③ わきを閉じ、反対の手ですてを軽くおさえて、音が鳴るまで待ちます。



© 少年写真新聞社 2023

第2回早く寝よう週間 振り返り

第2回早く寝よう週間が終わりました。みなさん、目標はどのくらい達成できましたか？今回も、振り返りから、早く寝るためにたくさん工夫した様子が伝わってきました。そこで、今回の早く寝よう週間中の、みんなの工夫を紹介します。

～みんなの早寝の工夫～

- 寝る時間にアラームをかけた。
- 宿題が終わってからメディアを使用した。
- 寝る15分前から電気を消して眠りやすくした。
- お風呂と歯みがきを早くすませた。



早く寝よう週間は終わりましたが、健康のためにこれからも早寝を心がけましょう！

冬休みが終わり、3 学期が始まりました。お子さんの様子はいかがでしょう？まだまだ寒い日が続きます。感染症の流行も心配されます。引き続き御家庭での朝の健康観察をよろしくお願いいたします。また、体調面等で気になることがあればいつでも御相談ください。

<1 月の保健行事予定>

日にち	行事	備考
1月12日(金)	健康の日・身体測定	1～3年生 体操服で行います。
1月15日(月)	健康の日・身体測定	4～6年生 体操服で行います。
1月22日(月)	食育の日	「感謝して食べよう、地産地消を知ろう」
1月22日(月) ～1月26日(金)	給食記念週間	
1月31日(水)	メディアコントロールデー	めあての設定、声掛けをお願いします。



こんなときはお知らせください

<冬休み中の大きなケガ・病気>

新たにアレルギー症状がでたとき、調子の悪いところや気になること等ありましたらお知らせください。

<緊急連絡先の変更>

緊急時に必要な情報ですので、変更がありましたら必ずお知らせください。



結果はほけん日より二月号で
お知らせします。



十二月に行った、早く寝よう週間に御協力いただき、
ありがとうございます。

寝るまでの支度を、保護者の方が後押ししてください。たおかげで早寝ができた児童がたくさんいました。

第二回早く寝よう週間
御協力ありがとうございました！



からだの中もかわきます

冬場はからだの中もかんそうすることを知っていますか？ 鼻やのどなどの粘膜には、「線毛」という細かい毛が生えています。線毛は、からだの中に入ってきた細菌やウイルスをつかまえてくれますが、空気がかんそうして粘膜がかわくと活発にはたらけなくなります。そのため、冬はかぜやインフルエンザなどにかかりやすくなるのです。水分をとることで、線毛の活動を助けることができます。ですから寒い季節も、こまめな水分ほきゅうを忘れずに！

