

ほけんだより

かわきましりつむかいおかしやうがっこう ほけんしつ
川崎市立向丘小学校 保健室

2025年1月8日

◎1月の保健目標 かぜを予防しよう

みなさん、あけましておめでとうございます。そろそろ1年の中で1番寒い時期が近づいてきましたね。

寒くなると、かぜやインフルエンザなどの感染症が流行してくる時期になります。外出から帰ったら、手を洗いましょう。また、トイレの後や体育終わり、給食前も手洗いをしましょう。手を洗った後は、ハンカチなどを使い手を拭きましょう。

手を拭かずに濡れたままでいると、きれいにした手にばい菌が付きやすくなるよ

ばい菌は、とても小さく目には見えないためいないように思えますが、手にはたくさんのばい菌がいるよ

◎2025年は巳年

「巳年」の「巳」という漢字は、胎児の形から派生しており「新しく生まれてくる」「子孫繁栄」といった意味があるとされています。

2025年になり、干支もへびになりましたね。干支のへびは縁起の良い動物で、脱皮することから「復活と再生」を表すとされています。「復活と再生」という大げさなイメージがありますが、みなさんの毎日の中でも行われています。それが睡眠。睡眠中、体の中では成長ホルモンというホルモンが分泌されます。成長ホルモンは、遊んだり勉強したりして疲れた体と脳を元気にさせ（再生）、次の日にまたたくさん活動できる（復活）ようにしてくれます。

成長ホルモンの分泌には、ぐっすり眠ることが大切。1年を元気に過ごすためにも、毎日しっかり睡眠をとってくださいね。

へび以外にも縁起が良いものとされているものの名前や意味を調べてみましょう。

◎1月17日は防災とボランティアの日

「防災とボランティアの日」は、1995年1月17日に起こった阪神・淡路大震災をきっかけに制定されました。このときにたくさんのボランティアの方々が活躍されたため、防災だけでなくボランティアの日とされています。保健室前に、防災についての掲示物があるので見に来てくださいね。

保護者の方へ

◎保健指導を実施しました

冬休み前に、2年生に「めぎせ！すっきりマン！」という排便についての授業を担当と養護教諭で行いました。

うんちという身近なものが、自分の健康状態が分かる体からのお便りであることを伝えました。普段の排便の経験から、体調や生活の仕方により便の色、形状、匂いが変わることを理解し、排便の役割、大切さに気付くことができました。健康に過ごすためのめあてを立て、めあてを意識した生活を一週間送ってもらいました。

ご家庭からのコメントにご協力いただき、ありがとうございました。

◎手洗いイベント行いました

12月17日の中休みに保健委員会の児童が手洗いイベントを実施しました。蛍光塗料の手洗いチェッカーを塗り、普段の手洗いをしてどの部分にどのくらい汚れが残っているのかをブラックライトで照らし見てもらいました。爪との隙間や手の甲、指の間などに、洗い残しがあり、驚きの声が多くありました。

新型コロナウイルスが5類感染症に移行して、手洗いをしましょうとあまり言われなくなった今、普段の手洗いでどのくらい汚れが落ちていないかを実感することで、手洗いに対する意識を高めました。

インフルエンザもはやり始めていますので、ご家庭でも手洗いを促してもらえたらと思います。また、石けんでの手洗い後に手を拭けるよう、毎日、清潔なハンカチを持たせるよう声かけをよろしく願いいたします。