

ほけんだより 1月号



2025年1月10日
川崎市立大師小学校



<1月の保健目標>

寒さに負けない体をつくろう



あけましておめでとうございます。2025年が始まりました。いろいろとイベントが多い冬休みですが、楽しく過ごせましたか？気持ちも新たに、体も心も健康な1年になるといいですね。本年も、子どもたちが元気に学校生活を送れるようにお手伝いをしていきたいと思ひます。よろしくお祈ひします。

☆今年の健康目標は??

- 早寝早起きをする!
- 朝ごはんをきちんと食べる!
- 夜更かしをしない!
- 運動習慣をつける!

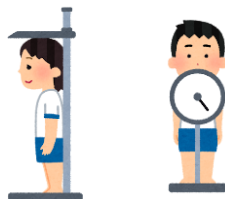
☆自分自身の生活を見直し、元気に過ごせるために、毎日続けられる目標を決めてみましょう



「けんこうのきろく」をお渡しします

1月に発育測定を行います。前回の9月と比べてどのくらい成長したか確認してみましょう。

1月14日(火)	わかくさ, 1, 2年生
1月15日(水)	3, 4年生
1月16日(木)	5, 6年生



発育測定が終わったら、「けんこうのきろく」に記入をし、子どもたちにお渡しします。保護者の方にご確認いただき、見開き右側に押印後、担任へ提出してください。返却は、1月31日(金)としています。よろしくお祈ひします。

6年生は、今回の測定が小学校で最後になります。「けんこうのきろく」は、家庭での保管になります。今までの記録が載っていますので、大事にしまっておきましょう。

いつもとちがうと思ったら検温を!

12月下旬から、インフルエンザが流行し、学級閉鎖をするクラスもありました。発熱や体調不良で早退をする子どもたちも増えていた中で、起きたら少し具合が悪かった、朝ごはんがあまり食べられなかったという子どもたちもいました。何かいつもと様子が変だな、だるいなと思ったら、体温を測ってみましょう。まだまだインフルエンザやコロナウイルスが流行する可能性もありますので、体調がよくないときは、無理をせずゆっくり休むことも大切です。

☆朝起きたら健康チェックをしよう!

顔色は悪くない?

だるさ、気持ち悪さはない?

朝ごはんは食べられた?

下痢や便秘はしていない?

痛いところはない?

- ・頭
- ・お腹
- ・手や足の関節

じんましんや皮膚の異常はない?



冬は湿度管理に注意しよう

部屋の湿度を気にしたことはありますか?実は、湿度のコントロールは、インフルエンザやかぜなど感染症対策の基本の一つです。冬に流行する感染症のウイルスは、湿度が低い環境を好むため、空気が乾いた空間では活発になってしまいます。また、湿度が低いと、のどの奥の防御機能が下がってしまいます。適切な湿度の目安はおおよそ50~60%です。電化製品の加湿器のほか、濡れタオルを部屋に干すことで、湿度が保たれます。のどの奥が乾燥しないためには、水分をこまめにとり、マスクをすることが有効です。さまざまな工夫で、この冬を元気に乗り切りましょう。

