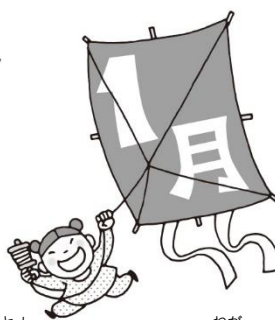




令和6年1月9日
横浜市立元街小学校
保健室



あけましておめでとうございます。2024年になりましたね。今年もよろしくお祈りします。

みなさんは今年の目標を立てましたか？どんな目標を達成するにもコツコツと努力を積み重ねることが大切です。そして、がんばるためには健康な心と体が必要です。今年1年、けがや事故、病気に気を付けて過ごしましょうね。みなさんの毎日が、元気で充実した日々になるように応援しています！

計測(身長・体重)のお知らせ

9(火)5・6年生 10日(水)3・4年生
11日(木)5組、3年生
12日(金)1・2年生 15日(月)欠席者

今年度3回目の計測です。前回から3か月が経ちました。きっと一人ひとりが成長を感じられると思います。当日は体育着ではかります。また、身長をはかりやすいように、頭の高い位置で結ぶ髪型はやめましょう。



ほけんぎょうじ 保健行事

12月6日(水)に保健集会がありましたね。12月11日(月)～22日(金)の期間は手洗い週間でした。全校のみなさんで手洗いの取組をがんばりましたね。保健委員会が作成した巨大な『手洗いもまっちパズル』のピースを完成させるために、各クラスで手洗いカードに取り組み、ピースを集めました。

中休みが終わろうとする頃には、校内には保健委員会の児童が作詞した『元街っ子手洗いのうた』が放送され、流し場では声かけ運動に参加する全校児童の「手を洗いましたか?」「ていねいに洗ってください!」などの声かけが響いていました。

【1階の様子】



手を洗って
くださいー!

しっかり洗おうね!

ていねいに
洗おう!



2月15日は
第2回学校保健委員会

元街っ子 手洗いのうた

おねがい
おねがい
もまっちゃん
もまっちゃん
あのやまでーのおかーのうたで
りすがとんぐりほっていたー
いそいでにひきで
フルルンうんでん
ともだちをつかまえた



かぜやインフルエンザなどの感染症が流行る冬の時期ですが、自分たちの手洗いを見直すことや、みんなで手洗いを続けることで病気を予防し、元気に過ごすことができていたのではないのでしょうか。

1月はみんなで『手洗いもまっちパズル』を完成させ、12月の取組をみんなで振り返りたいと思います。お楽しみに!

2024年 いいスタートをきるには？

穴あきカルタを直そう!

十二支たちがカルタで遊んでいると、
 楽しかった龍が「ボウッ！」
 ついつい火を吹いてしまいました。
 穴が空いてしまったカルタの札に正
 しい言葉を入れて直してあげましょう。

この中から選ぼう

- | | | | |
|----------|--------|-------|----------|
| 朝ごはん | 夜ふかし | 月光 | いつもと同じ |
| 腹八分目 | あいさつをし | 外 | シャワーで済ませ |
| とっともゆっくり | 日光 | 手洗いをし | 家 |
| 湯船につかっ | お菓子 | 早く寝 | お腹いっぱい |

ヒント

- 朝は太陽の光を浴びましょう
- 同じ時間に起きると、生活リズムが整います
- 胃腸が弱らず、健康に過ごせます
- 起きたばかりだと、体も脳もエネルギーが足りません
- 思いつきり体を動かすと、風邪に負けない体になります
- 睡眠時間が足りないと、骨や筋肉を作る成長ホルモンが出にくくなります
- ぬるめのお湯にゆっくりつかると体が温まります
- 手に付いたウイルスが体の中に入ってしまうと風邪の原因に

冬休み明けは生活リズムが崩れがちです。
 カルタの札に書いてある事を心がけて生活リズムを整えましょう!

インフルエンザと風邪の違いは？



	インフルエンザ	風邪
発熱	高熱 (38℃以上)	通常は微熱 (37~38℃)
主な症状	せき、のどの痛み、鼻水、関節痛、筋肉痛、全身の倦怠感 など	せき、のどの痛み、鼻水、頭痛 など
症状の進行	急激	ゆっくり

自分でできる予防法
 規則正しい生活で免疫力を高め、室内の温度と湿度にも注意して、ウイルスが過ごにくい環境を作りましょう。正しい手洗いでウイルスを除去することも忘れずに。インフルエンザにはアルコール消毒も有効です。

「ポケットハンド」を

「ポケットハンド」とはポケットに手を入れること。手が冷たくて暖かいポケットの中に入れてくれる気持ちもわかります。でもこの状態だと、自然と背中が曲がって姿勢が悪くなってしまいます。もっと気を付けたいのが、**転んだ時**。手がポケットに入っていると、とっさに手を

出せず、歯が折れたり、頭をぶついたり、大げなけがにつながります。

「ポケットからすぐに出せるよ」と思うかもしれませんが、人が転ぶまでの時間は約1秒。でも人が転ぶと思ってから手を出すまでには3秒もかかって間に合いません。

寒い時は手袋をして、転倒に注意しましょう。

保護者様 健康手帳の返却・回収について

1月の計測が終わりましたら今年度の健康診断はすべて終了します。結果を記入した健康手帳を、ご家庭に返却いたします。今年度の健診結果の部分をご覧いただき該当学年のページに押印をお願いいたします。(定期健康診断・歯科検診・1月の計測の結果で、1~3年生は3か所、4~6年生は4か所あります。)

返却日 1月16日(火) **回収期間 1月17日(水)~23日(火)まで**

健康手帳は今後も学校で使用します。ご覧になりましたら速やかに学校へ返却してください。ご理解とご協力のほどよろしくお願いいたします。