

えがお

上尾市立尾山台小学校保健室
ほけんだより（家庭数配布）
令和5年 1月18日 No.10



1月の保健目標 「手洗い・うがいをしよう」



新しい1年が始まりましたね。今年の十二支はウサギ。十二支は暦や方角を表す漢字に動物を当てはめたものですが、ウサギのぴょんぴょんとはねる姿から「飛躍」の意味が込められることもあるそうです。新しい目標を胸に、新年を迎えた人も多いと思います。みなさんにとって「飛躍」の1年になるよう、保健室からも応援していきます。

さむくてもかんきをしよう！

かんきをしないと・・・



①体調不良になりやすい

空気中の二酸化炭素の量が多くなると、頭痛や吐き気、息苦しさなどがあらわれることがあります。

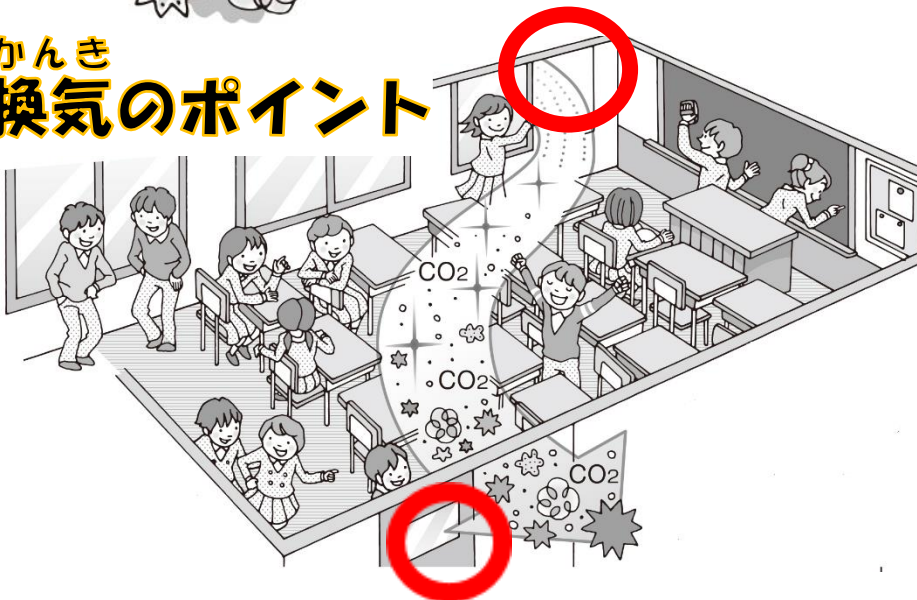
②感染症にかかりやすい

ウイルスが空気中に漂ったままになります。かぜや感染症を引き起こしやすくなります。

③アレルギーを発症するかも

ほこりやダニ、カビなどがたまと、吸いこんでアレルギーを発症する可能性があります。

かんき換気のポイント



ここがポイント！

対角線上の2カ所で「空気の通り道」をつくりましょう！

「さむいから」と閉めきるのは、×。こまめに新鮮な空気を取り込みましょう。

ちから かむ力はどれくらい？



はついくそくていじ 発育測定時に、「かむことの大^{たい}切^{せつ}さを考^{かんが}えよう」カミング30についてお話し^{はな}しました。噛む力^{ちから}によって色^{いろ}が変^{かは}わるガムを使^{つか}って、子^こ供^{ども}た^ちの噛む力^{ちから}を調^{しら}べました。このガムは、しっか^り噛むと濃^こいピン^いク色^{いろ}にな^なります。日^ひ頃^{ごろ}の食^{しょく}事^じでは、あま^り噛む力^{ちから}を意^い識^ししてい^いない子^こ供^{ども}た^ちも多^{おほ}いよう^うで、ガム^いの色^{いろ}の^{へん}か^かを^みて^びっ^くり^した^{よう}す^すで^した。「も^もっ^と噛む力^{ちから}を強^{つよ}くし^ない^いけ^ない^な」
「意^い識^しして一^い口^{くち}30回^{かい}が^んば^りま^す」「か^かめ^がか^かむ^ほど^いろ^いろ^なと^ころ^がげ^んき^にな^ると^わか^りま^した」
とワ^わーク^しー^とに^きり^いん^じて^いま^した。噛む^かこ^とは、運^{うん}動^{どう}や勉^{べん}強^{きょう}、体^{からだ}全^{ぜん}身^{しん}の健^{けん}康^{こう}に^えい^きょう^があ^るそ^うで^す。こ^これ^から^もた^くさ^ん噛^かむ^しよ^くじ^をす^るよ^うに^ここ^ろが^けて^いき^まし^よう。



- ひ・・・肥満防止
- み・・・味覚の発達
- こ・・・言葉の発音はっきり
- の・・・脳の発達
- は・・・歯の病気予防
- が・・・ガン予防
- い・・・胃腸快調
- ぜ・・・全力投球



ほごしゃ かの 保護者の方へ

かんせんしょうぼう など 感染症 予防等いつもご協力 をいただき、ありがとうございます。ひつづ きつづ 引き続き、お子様の体調 管理 等ご協力 よろしくお願ひします。

- 毎朝の検温と健康チェックを忘れずに行ってください。
- 発熱や風邪症状 以外でも体調 が悪い場合は、無理をさせないでください。
- 登校後に発熱等の風邪症 状 や体 調不良がみられた場合は、すぐに早退となります。
- 同居家族や兄 弟 姉妹に原因が明らかではない体調 不良者がいた場合は、お休みしてください。
(欠席扱いにはなりません)。※体調 不良の兄 弟 姉妹がいる児童が登校した際には、元気な場合でもお迎えに来ていただくことがあります。

<身体計測結果について> 健康手帳 配付1月19日(木) 提出1月23日(月)

3学期の身体測定が終わりましたら健康手帳を一度返却 します。お子様の成長 をご確認 ください。健康手帳の『発育の記録』(P.6) をご覧になりましたら、P.7の折れ線グラフに身長・体重 を表してください。ご記入できましたら、『ていきけんこうしんだん』(P.4・5) 下欄に保護者印欄 がありますので、3学期のところに捺印をし、1月23日(月)までに学校へ提出 してください。
※受診された疾病には受診の欄の『済』にマルをつけてください。身長や体重には個人差 がありますが、急 激な身長の伸びや著しい体重 の増加・減少 の背景には、ホルモンの異常分泌などの 疾病が隠れていることがあります。生活習慣 の見直しだけではなく、専門医の診察が必要な場合 もありますので、ご心配な場合は保健室、養護教諭までお声かけください。