

ほけんだより 1月

令和4年1月18日
東久留米市立第七小学校
校長 伊藤 幸一

1月の健康目標 かぜ・インフルエンザを予防しよう、部屋の空気を入れかえよう



年が明けて、2022年になりました。3学期が始まり、1週間になります。休み中にみだれてしまった生活リズムのままでは、からだの調子もぐずれやすくなります。早めに冬休みモードから学校モードに切り替えましょう。新型コロナウイルス感染症もまだ続いています。目が覚めたときにだるさや熱はありませんか？朝、自分の体調をしっかりとチェックしてみてください。

<1月の保健行事>

日にち	内容	対象者	時間・備考
29日(土)	薬物乱用防止教室	6年生	2・3・4時間目 学級ごとに実施します。

※4年生の希望者を対象に色覚検査を実施します。別紙にて申込用紙をお配りします。

保護者の皆様へ

●ご家庭での健康観察について

新型コロナウイルス感染症の感染拡大が続いています。子供たちが毎日元気に登校できるように、感染症対策のご協力をお願いいたします。

◎毎朝の検温 検温は休日も含めて毎日行ってください。

◎検温結果と健康状態について健康観察カードに記入してください。

◎健康観察カードにおいて何らかの症状がみられる場合(発熱や風邪、下痢など)は、無理をせずに自宅で休養させてください。

●歯みがきカレンダーの返却について

冬休みの歯みがきの見守りや声掛け等、ご協力ありがとうございました。確認が済みましたら、夏休みの歯みがきカレンダーと一緒に返却いたします。夏休みよりも頑張ってお歯磨きした人が多くいました。引き続き、ご家庭でも歯みがきの見守りや声掛け、仕上げ磨きなどよろしく願いいたします。

●健康カードについて

1月中旬に健康カードを配布いたします。1月の身長・体重・肥満度を確認していただき、押印をし、返却をお願いいたします。

めんえき

免疫を高めよう!

「免疫」とは細菌やウイルスなどから、身体を守る仕組みのこと

免疫は、みなさんの生活の仕方に影響を受けます。睡眠不足で疲れが取れていないと、免疫はきちんと働くことができません。また、好きなものばかり食べて栄養バランスがかたよったり、運動不足だったりしても働きが弱まります。ストレスもよくありません。この冬も、規則正しい生活で免疫の働きを高めて、元気に乗り切りましょう!

規則正しい生活習慣で



健康を守るため、よくかんで食べることが大事

<p>窒息をふせぐ</p> <p>お餅や焼き芋はノドにつまりやすいので注意</p>	<p>むし菌の予防</p> <p>唾液がしっかりと出て汚れや菌を流してくれる</p>	<p>肥満の予防</p> <p>1・2・3・4...</p> <p>食べすぎの防止にもなる一口30回を目安に</p>	<p>胃腸の負担を減らす</p> <p>!ありがとう!</p> <p>よくかむと食べ物の消化もよくなる</p>
---	--	--	---

冬も水分補給が大切な3つの理由

1 のどや鼻の粘膜には、すごく細かい毛のようなものがびっしり生えています。びっくりですね。これの名前は線毛で、ウイルスなどが鼻や口から入ってくると、ゆらゆら動いて外に追い出します。でも、水分が足りなくて粘膜が渇くと、線毛はうまく動けません。

2 体の中に入ってきたウイルスなどは、鼻水や痰と一緒に体の中から出されます。鼻水や痰のほとんどは水分です。

3 カゼやインフルエンザになってしまったら、熱や下痢、おう吐で体から水分がたくさん出ます。

だから冬も、夏と同じくらい水分補給が大切なのです