

ほけんだより 1月号

令和8年1月8日
足立区立梅島小学校

健康に1年間過ごせますように...

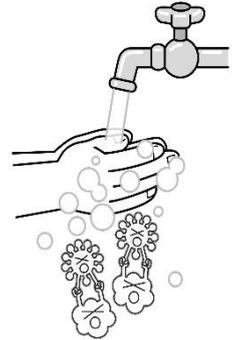


新しい1年がはじまりました。冬休みの間は、ゆっくり休むことができましたか。寝る時間や朝ごはんを食べる時間が遅くなっている人は、生活リズムを学校モードに整えて、学習や運動に一生懸命取り組みましょう。

感染症予防を続けよう

この時期は、風邪やインフルエンザ、感染性胃腸炎が流行しやすいです。みなさんが日ごろから行っている、「手洗い」は、感染症を予防するためにとても重要です。これからも、こまめに手を洗いましょう。

また、咳が出る時は、細菌やウイルスが原因である場合が多いので、周りの人に細菌やウイルスをまき散らさないようにマスクを着けましょう。



マスクの効果と使い方 (不織布マスクの場合)

不織布マスクは、かぜやインフルエンザにかかったときに、細菌やウイルスをふくんだ飛まつ(くしゃみなどをしたときに飛ぶつばのしぶき)が飛び散って、ほかの人の体に入るのを防ぎます。また、のどをかんそうから守り、花粉などを吸いこむのも防ぎます。

マスクのつけ方



清潔な手でマスクを鼻と口に当て、あごまで広げる。



針金を鼻の形に合わせて、すき間が空かないようにする。



ゴムひもをしっかりと耳にかけて、位置を調整する。

マスクの外し方



顔をおおっている部分にふれずに、片方のゴムひもを外す。



同じようにして、もう片方のゴムひもを外す。



顔をおおった部分にふれないようにして、捨てる。

© 少年写真新聞社 2024

裏面に続きます

保護者の皆様へ

冬休みは、ゆっくり過ごすことができましたでしょうか。学校での生活が始まりましたので、生活リズムが乱れてしまっている場合は、心や体が学校モードに切り替えられるようお子様へのお声がけをよろしくお願ひします。

また、感染症が引き続き流行していますので、お子様もご家族の皆様もお体にお気をつけてお過ごしください。



身体測定と保健指導を行います



9日(金)~20日(火)に今年度最後の身長・体重の測定を行います。4月・9月からどのくらい体が成長したのかを確認する良い機会です。身体測定の記録は、「〇〇さんの発育の様子」として、後期最終日にお渡りする「あゆみ」と一緒に担任よりお渡しをします。それ以前に、身長・体重の数値を知りたい場合は、担任までご連絡ください。身長・体重の増減等で、気になることがある場合は、養護教諭までお声がけください。

また、身体測定の前に7分程度の保健指導を行います。内容は、以下の通りです。ご承知おきください。

学年	保健指導の内容	学年	保健指導の内容
1年生	食事(栄養)について	4年生	血液のはたらき
2年生	正しい手洗いの方法	5年生	免疫のはなし
3年生	咳エチケットについて	6年生	ストレスとの付き合い方



うんちで健康CHECK!

うんちはその「色・形」で過去数日間のあなたの健康状態・生活状況を教えてくれるおなかからのラブレター♡ 流す前にCHECK!!

あまりにおわない なら... OK! 理想的!
気にならないニオイ

臭い・汚い、嫌わなくて

とこもクサい臭い

腸の調子が悪いときは
とこもにおううんちになります...

黄褐色・茶褐色・黄土色...なら健康!!

黄色・緑色 → 野菜の取りすぎ!?

こげ茶・黒 → 肉類の取りすぎ!?

赤い血が混じるときや
灰色・白っぽいときは
病気の心配があるので
受診しましょう。

Come on!!!

バナナのような形が Good!

わちかち・コロコロ → 水分不足、肉類・塩分の取りすぎ!?

ゆるゆる → 甘いもの・果物・水分の取りすぎ!?

びちびち 水のよう → 感染症の疑い 栄養失調!?

受診しよう!

量は 100~250g。
バナナ 1~2本分が健康的!

べっぴんうんち → 食事が洋食にかたよっていませんか?

下痢と便秘をくりかえす... → ストレスがたまっていますか?

朝食でエネルギーチャージ

朝食を抜くと脳にエネルギーが不足したまま午前中を過ごすこととなります。集中力の低下や「疲れやすい」「ぼんやりする」等、体調が乱れやすくなります。特にこの時期は、体調の乱れから抵抗力が低下し、感染症にかかりやすくなるため、お子様が朝食を食べてから登校できるようご協力をお願いします。

