

# ほけんだより 1月

杉並区立東田小学校

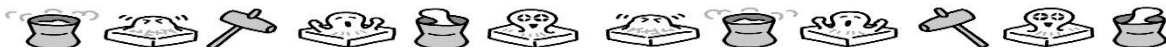
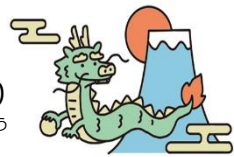
校長 齋藤 瑞穂

養護教諭

令和6年 1月号

## あけましておめでとうございます

2024年が始まりました。今年の干支は「辰年」です。  
 「辰」の文字には、「元気よくふるい立つ様子」という意味があります。また、「竜門という急流を登りきることでできた鯉は竜になる」という中国の古い言い伝えがあり、成功のための関門を「登竜門」というようになったそうです。東田小のみんなも、目標に向かい努力を重ね、無事に急流を登りきってほしいと思います。健康で充実した1年でありますように！

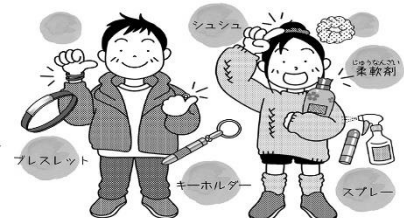


## 静電気

水分補給・加湿器・保湿クリーム  
 うるおいのある生活を心がける



## 手軽にできる対処法は？



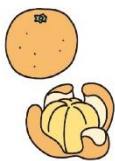
静電気除去グッズいろいろ

重ね着するなら同じ素材が性質が近い素材で！



## ミカンを食べたら黄色くなった？!

冬の代表的なくだもの、ミカン。食べると口っぱいに広がる甘ずっぱい味もさることながら、ビタミンCがたっぷりだから予防にも効果的で、たくさん食べたくなりますね。ところが、いっぺんにたくさん食べたあと、手のひらや鼻が何だか黄色っぽくなってきた…そんな経験はありませんか？



これは「柑皮症」といって、カロテンのとりすぎが原因で起こるもの。つまり、カロテンが豊富な野菜（ニンジン、カボチャなど）を食べすぎても、同じ症状が出るのです。

食べる量を減らせば自然になおるので、受診や治療などの必要はありません。『食べすぎているよ』という、からだからのサインと考えるといいかもしれませんね。



# 健康診断 日程の確認と準備を!

## 1 月のほけんスケジュール ③

10日(水)	2年	身体計測
11日(木)	1年	
12日(金)	4年	
15日(月)	3年	
16日(火)	6年	
17日(水)	5年	



## どんな夢を みたいですか?

年が明けて初めてみる夢を初夢と  
 いいます(1日の夜から2日にかけて、  
 または2日から3日にかけてみた  
 夢をさします)。初夢でみると良いと  
 いわれる「一富士二鷹三茄子」。「富  
 士」は日本一高い富士山、「鷹」は鳥  
 の中でも強く、「茄子」は「成す」に  
 通じ、ものごとがうまくいくことを表  
 しています。自分がかねえたい目標も  
 「夢」といいますが、みなさんの今年  
 の夢は何ですか? 早起きする、元  
 気にすごす…などの自分自身の夢に  
 向かって、行動してみてください。



### 保護者の方へ

～手洗いの励行・手順確認について～

冬の寒さがピークとなる時季が近づきました。引き続き警戒が必要  
 な新型コロナウイルス感染症はもちろん、今年は早くからインフ  
 ルエンザの流行も広がり、ノロウイルスによる感染性胃腸炎も心配  
 されます。

これらをはじめ、多くの感染症において予防の基本となる「手洗  
 い」は習慣としてできているでしょうか。けっして難しいことでは  
 ありませんが、だからこそ『気のゆるみ』が対策の大きな障害にな  
 ると思われまます。右記のポイントを中心に、お子さんだけでなく、  
 ご家族全員での励行・確認をいま一度、お願いできれば幸いです。

- ◎帰宅後、食事の前、トイレの後  
などこまめに洗っているか
- ◎石けんをしっかり泡立てて流水  
で洗っているか
- ◎手首、指と指の間、指と爪の間  
などの洗い忘れはないか
- ◎手洗い後、水気を清潔なタオル  
やハンカチでふき取っているか