

ほけんだより 12月

杉並区立高井戸第四小学校
 令和5年12月11日(月)
 校長 本橋 忠旗
 養護教諭 横山 美佳

早いもので、2学期も残すところ10日あまりとなりました。2学期は、5・6年生の移動教室、その後に音楽会がありました。音楽会の後、1クラスでインフルエンザによる学級閉鎖がありました。休業日等を含んだ療養期間を設定したことで拡大は最小限で収まりました。それ以降、先週末までの感染症では、インフルエンザ、溶連菌感染症、流行性角結膜炎、咽頭結膜熱などが報告されています。また、先週終わりから、腹痛や嘔吐の症状で早退するお子さんが増えてきました。冬休みまであと少し。健康管理に気をつけながら学校生活を過ごせるようにしていきたいです。

マスクの予備をご用意・補充お願いします。

給食当番時では、マスクをします。個人用意・補充をお願いします。急に風邪の症状(特に咳やくしゃみ)が出てしまう場合があります。マスクは、感染対策の一つとして、また、空気が乾燥してきているので、「保湿」効果も期待されます。



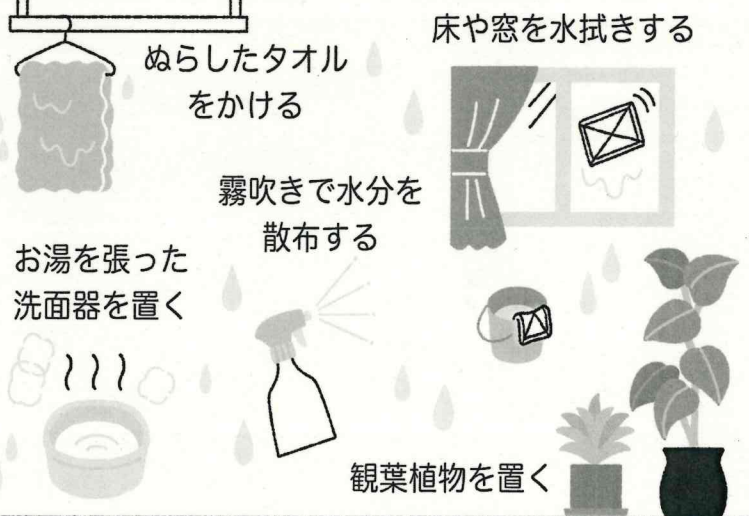
意外に飛びます…



忘れずに咳エチケット

5~7m とびます。

部屋の空気に潤いを…室内の乾燥対策



のどの乾燥対策アレコレ



2年生の色覚希望者で、結果を郵送選択されたご家庭の皆様へ

11月29日に色覚検査が終わりました。

今週初めに結果を投函しますので、今週中に自宅に届きます。対象は、2つ以上誤答したお子さんです。また、結果を「直接」に選択された方には、保護者会時にお渡ししました。学校での検査はスクリーニングですので、その後の詳しい検査は、専門医にお尋ねください。

健康って何だろう

健康って、どういうことでしょうか? 毎日、心も体ものびのびと元気に、楽しく過ごせるといいですね。そのためには、右の表のようなことに気をつけましょう。あなたの健康を守るのは、あなた自身です。心と体の声に耳を傾けて、元気がないときは、しっかり休むことも大切です。心と体のパワーを充電して、元気な笑顔の毎日を送ってくださいね。



- ぐっすり眠る
- 朝ごはんを食べる
- 適度に体を動かす
- 食事のバランスに気をつける
- 生活リズムを整える
- 夜更かしをしない
- 寝る前にゲームやパソコンは使わない

食事(栄養)・運動・睡眠(休養)この3つが健康に生活するために大切なことです。よく「生活習慣病」といわれますが、日頃の生活習慣が、病気になるかならないかに大きく関係しているといわれます。睡眠は、人間にとって、回復する力、抵抗力などを蓄えます。よくタブレットの「充電」に例えて子供たちに話すことがあります。心も体も元気に過ごすためには、毎日きちんと休養し、「充電」することが大切です。



「大きな雪」と、「冬に至る」?

12月には大雪という、季節をあらわす言葉があります。雪がよく降る頃、という意味です。そして大雪のあとに冬至があります。冬至にはかぼちゃ(なんきん)など「ん」が付く物を食べ、ゆずを入れたお湯につかって、健康にすごせるように願います。寒い季節に健康にすごすためには、早く寝る・きちんと食事をとる・運動するなどの規則正しい習慣が大切ですね。今月もみなさんが元気にすごしてくれたらうれしいです。

