

ほけんだより

1月

令和6年1月16日
狛江市立狛江第五小学校
保健室

3学期が始まりました。年始の地震・事故は改めて健康や安全について考えるきっかけになったかと思います。

自分が住んでいる地域の避難所を調べたり、防災マップを確認したりするなど、今一度家族で話し合ってみましょう。

1月から3月までの3ヶ月はあっという間です。体調に気を付けながら少ない今の学年での日々を楽しく過ごしましょう。



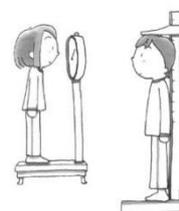
3学期の発育測定があります。

体操着で測りますので、忘れずに持たせてください。

15日(月) 1・2年生

16日(火) 3・4年生

18日(木) 5・6年生



終了後は結果を健康手帳でお知らせします。グラフに記入の上、サインまたは押印し、提出していただきます。

1月の保健目標 かぜやインフルエンザを防ぎましょう。

2学期にもインフルエンザによる学級閉鎖はありましたが、例年ですと、これから大きな流行が懸念される時期になります。また、今年度は様々な感染症が流行する傾向があり、注意が必要です。

気になる症状がある時には、無理して登校させず、医療機関を受診するようにしてください。(発熱時には受診をするようご協力ください。) 感染拡大防止にご協力をお願いします。

手洗いはタイミングも大切です!

～石けんでしっかり洗いましょう～



外から帰ってきたとき



咳やくしゃみをしたリ
鼻をかんだとき



調理や食事の前



外にあるものやみんなが
使うものにさわったとき



トイレの後



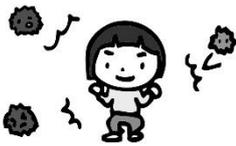
掃除やゴミ捨ての後



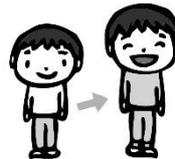
寒い冬だからこそ、積極的に外に出よう！



体力をつけることは、ものごとに積極的に取り組む意欲が増し、気力がみなぎることにつながります。また、かぜなどの病気から、からだを守ることもつながります。寒いからといって、家の中にずっといるのではなく、友だちといろいろな外遊びを楽しんだり、スポーツにチャレンジしたりしましょう。



ウイルスに負けない強いからだになる！

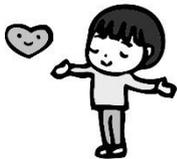


からだの成長につながる！

脳がしっかりと働いて気分もすっきり！



夜しっかりと眠れて疲れにくい体になる！



ストレスを軽くする。

五小では、中休み・昼休み以外に朝遊びの時間も設けられています。意識的に外で遊ぶようにすると、いいことがたくさんありますよ。

+++++ 知っておきたい / 訓練の **なぜ？** ++++++

上履きのまま逃げるのはなぜ？

地震 大きな地震が起こると、物が落ちたりガラスが割れたりします。ケガをしないように、靴を履いたまま避難しましょう。

ハンカチを口に当てるのはなぜ？

火事 燃えた物から出る煙には、体によくないガスが入っているので、気分が悪くなったり、逃げ遅れてしまう可能性が低い姿勢で進むことも覚えておきましょう。

どうして「戻らない」？

避難 もう一度地震が来たり、火が近くまで迫っているかもしれません。ドアが開かなくなったり、逃げられなくなることも。忘れ物をしても絶対に「戻らない」！

+++++

【色覚検査のお知らせ】

今学期に4年生の希望者に色覚検査を実施する予定です。4年生には別途希望調査票を配布しますが、他の学年でも検査可能ですので、検査を希望する場合には、保健室までご連絡ください。

