

【保護者向けほけんだより】

保健だより

No. 9

R7. 1. 8

画図小 保健室

スマイル

《中村汀女先生・今月の俳句》「さし寄せし 暗き鏡に 息白し」

(現代語訳: ~近づけた鏡は周りが暗くてよく見えないけれど、息が白いのはよく見える。~)

今年も健康管理を大切にしてお過ごしませう!

令和7年がスタートしました。今年もどうぞよろしくお願いいたします。12月は、インフルエンザを中心に感染症の病気が全国的に流行し、本校でもインフルエンザに感染した児童が118人(約13%)となり、3クラス学級閉鎖を行いました。3学期も、ひき続き感染防止対策が必要です。これから、寒さがさらに厳しくなりますので、防寒対策及び生活習慣のリズムを整えて、健康管理をしていきましょう。

★保健室からのお知らせ★



1. 体調不良等の早退について

12月の保健室来室者は約600人で、そのうちの約30%が発熱等による内科的理由によるものでした。保健室での休養は1時間を基本としており、熱などがなくても体調が回復せず授業を受けることが難しい場合は早退のご連絡をさせていただきます。ご理解のほど、よろしくお願いいたします。

2. 1月24日~30日は全国学校給食記念週間

熊本市の給食は、毎月1回「ひごまるデー」として熊本市の食材が、「味めぐり」として県外の郷土料理などの食材が提供されています。様々な工夫がされており、とても美味しいです。毎日給食を作ってください先生や生産者の方に感謝していただきます。

3. 「スマホに弱い大人の教科書」とは…?

インターネットに起因する少年の非行及び犯罪被害を防ぐため、熊本県警察が熊本県、熊本県教育庁、熊本市教育委員会の協力を得て、「スマホに弱い大人の教科書」をつくりました。スマートフォン利用が身近な少年のインターネットに対する感覚や少年被害を扱う警察官から見た現状、保護者の関わり的重要性などが紹介されています。ぜひ、検索してみてください。

【3学期のカウンセリング】

お子様や保護者で希望される場合は、担任または保健室までお気軽にご連絡ください。

(TEL.378-0710)

《日時》

1月: 22日(水)・23日(木)

2月: 11日(月)・19日(水)

3月: 3日(月)・7日(金)







※基本: 2時間目~5時間目の時間帯
(変更になる場合があります)

《場所》画図小 カウンセリング室

(中校舎2階: 5の5教室となり)

冬をあたたかく乗り切ろう! ~レッツ温活! ぽかぽか大作戦~

人間の平熱の理想体温は、大体 36.5~37.0℃ですが、「体温が1℃下がると、免疫力(ウイルスなどと戦う力)が30%落ちる」といわれ、体が冷えると、かぜやインフルエンザにかかりやすくなったり、体の不調につながったりします。下記の4つの体を温める方法の中で、自分に合ったものを試していけるといいですね。

《運動》 ぽかぽかマッスル 	《食事》 ぽかぽかイト 	《風呂》 ぽかぽかりラックス 	《保温》 ぽかぽかガード 
全身を使った運動(なわとび、おにごっこなど)は、血を全身にめぐらせることができるので、手足の先まで温まり、筋肉がつくと、血のめぐりもよくなり、冷えにくい体になります。	体を温めてくれる効果がある野菜(しょうが、かぼちゃ)がおすすです。寒い季節は、野菜をたくさんとることができる鍋料理がおすすです。	シャワーだけだと体は温まらず、疲れもとれないので、お風呂にゆっくりつかりましょう。入浴して体温が上がると、ぐっすり眠れるようになります。	「首」「手首」「足首」は、皮膚がうすくて、太い血管が通っています。この部分を温めることで、効率よく体を温めることができます。