



ほけんだより 1月

まだ寒い日が続いていますが、みなさん元気にすごしていますか。

1月も終わりに近づき、寒さとともにインフルエンザB型が流行してきています。本校でも、インフルエンザB型にかかる人が少しずつ増えてきました。一人一人が気をつけることで、感染を広げないことができます。あらためて、毎日の生活を見直してみましょう。

インフルエンザを予防するために、「自分たちができること」をがんばろう！

・手洗いをしっかりすること

外から帰ったときや、給食の前、トイレの後は、石けんでていねいに手を洗いましょう。



・水分をこまめにとること

水分をとることで、のどがかんそうするのを防ぎ、ウイルスが体に入りにくくなります。冬でも水筒持参をおすすめします！

・規則正しい生活をする

夜ふかしをしないで、生活リズムを整え、朝ご飯をしっかり食べましょう。体を動かすことも、元気な体づくりにつながります。



冬休み明けから運動不足の影響もあり、体育でのケガが増えてきています！

大きなけがを予防するために、日ごろから寒さに負けず、外遊びや運動をして、体をしっかり動かしましょう。

また、運動をするときは準備運動を忘れずに行いましょう。



運動不足 になっていませんか？



最近、「寒いから、外で遊びたくないなあ」「あたたかい部屋でゴロゴロしていたいなあ」と思っていないですか？でも、体を動かすと、健康にとってもよいことがあります。

運動すると、血液の流れがよくなります。体のすみずみまで酸素や栄養が届くので元気いっぱいになり、病気とたたかう力（免疫）も高まります。また、骨や筋肉を鍛えることにもなり、夜もぐっすり眠れます。

運動は、心の健康にも役立ちます。適度に体を動かすと、気分がスッキリするからです。

おすすめの運動は、縄跳び、ストレッチ、鬼ごっこなどです。昔から、「子どもは風の子、元気の子」といいます。休み時間や放課後は、外へ出て遊びましょう。

【保護者の方へ】

目の健康を守るためには、1日2時間以上の外遊びがよいと言われています。

1月の健康タイムで行った「外での運動や遊びの時間」のアンケートでは、

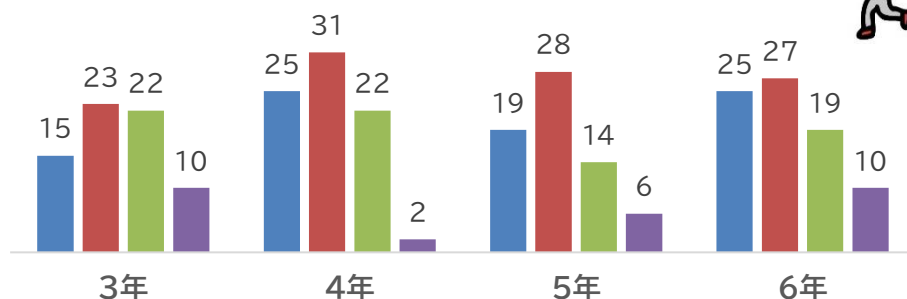
- 30分くらい…25.8%
- ほとんどしていない…9.4%

という結果でした。約3人に1人が外で遊ぶ時間を確保できていません。メディアの使用が増える生活の中で、外で過ごす時間は近視予防や体力づくりにとても大切です。

日々の生活の中で、できる範囲で外遊びの時間を増やしていきましょう。

外でのうんどうやあそびの時間(人)

■2時間以上 ■1時間くらい ■30分くらい ■ほとんどしていない





身体測定の結果について



先日、1月の身体測定の結果を配付しました。
 欠席などにより今回の測定を行っていない児童については、希望があれば測定を行いますので、保健室まで来てください。

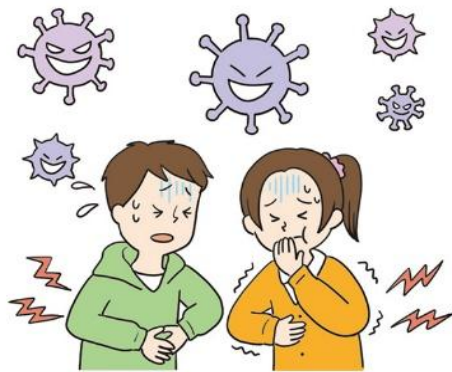


色覚検査について(1・4年生対象)

本校では、1年生・4年生を対象に、希望者を対象として学校眼科医 犬丸先生による色覚検査を実施しています。希望を提出された方は、期日までに受診できるようご協力をお願いいたします。
 また、対象学年以外で検査を希望される場合、今回希望を出されなかったが、検査を希望される場合については、担任または保健室(坂本)までお気軽にお知らせください。

本校でも嘔吐や腹痛などの症状でお休みする人が増えています。

ノロウイルスに注意!



この時期に気をつけたい感染症の1つに、ノロウイルス感染症があります。ノロウイルス感染症は、ノロウイルスに感染することによって嘔吐、下痢、発熱などの症状を引き起こす病気です。通常は、数日で自然に回復しますが、ノロウイルスは感染力が非常に強いため、周囲にうつりやすいことが心配です。特に、脱水症状をおこしやすい小さな子どもや高齢者がいる家庭では、感染が広まらないように、家族みんなで注意することが大切です。

もしも、ノロウイルス感染症にかかったら…

- ・患者は、家族と離れた部屋でゆっくり休む。
- ・脱水症状をおこさないように、水分を摂る。
- ・食欲がないときは、無理に食べなくてもOK。回復してきたら、うどんや雑炊など温かく消化のよい食事がおすすめ。
- ・食事のお皿やタオルなどは、共有しない。
- ・家族が使うところ(トイレやドアノブなど)は、塩素系漂白剤で消毒する。

