

ほけんだより

さくら小学校 R7.2月号 保健室 No.10 おうちのかたとよみましょう

今月の保健目標 心の健康について考えよう

笑うと、体に侵入したウイルスや細菌をやっつけてくれるナチュラルキラー細胞がパワーアップ!

「十分な睡眠」「バランスのよい食事」「運動」プラス笑顔で免疫力を高めましょう。

免疫力アップ! **笑って体も心も元気**

笑うと、体に侵入したウイルスや細菌をやっつけてくれるナチュラルキラー細胞がパワーアップ! 風邪などにかかりにくくなります。

笑うと、脳から幸せホルモンが分泌されてプラス思考に。笑っているあなたを見た周りの人もきっと笑顔になります♪

自分もみんなも幸せに!

友だちを大切に

友だちにこんなことをしていませんか?

- 自分の考えを押しつける
- がんばっていることをからかう

どんなに仲が良くても、笑っていても心は傷ついているかもしれません。

友だちを大切にするヒント

- 元気がなかったら、声をかけて話を聞く
- いつでも感謝の気持ちを伝える

大切なのは相手の気持ちになって考えること。友だちとずっと仲良くしよう。

手の洗い方について学習しました(1、2年生、こすもす)

手洗いチェッカーで洗い残しの場所を確認したよ!

手のつめや指と指の間、手首、手の甲、指先、たくさんの汚れがのこっていました。ていねいに手を洗えるといいですね。そして、きれいなハンカチでふいてくださいね。

のどの健康と感染症予防について学習しました。(5年生)

株式会社 龍角散の学習教材動画「ノードン先生のお悩み相談室」を視聴し、のどの健康を保つために、どのような生活をすればいいか学習をしました。

のどによい生活を教えてもらったよ!

- ① 鼻呼吸
- ② のどを温める
- ③ 生活リズムの乱れ
- ④ こまめな水分補給
- ⑤ 大声を出さない

感染症対策の基本である咳エチケットやマスクの正しいつけ方について指導しました!

★「咳エチケット」 周囲の人へ病気を感染させないために守りましょう!

咳やくしゃみをする際には、マスクを着用しましょう。マスクがない時は、手ではなくハンカチやティッシュなどで口と鼻を覆いましょう。

鼻と口をしっかりと覆うことのできるマスクを使いましょう!

2月3日は立春。暦の上では春の始まりです。通常は2月3日が節分と

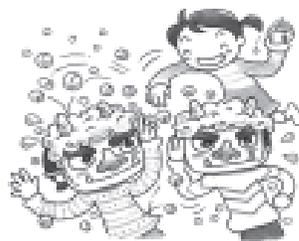
なりますが、2025年の今年の節分は2月2日です。

立春の前日が節分となります。節分は、鬼は外！福は内！

豆をまいて1年の幸福を願う日です。

たくさん福を呼びこみ、元気に春を

迎えましょう！



インフルエンザの検査で陰性でも溶連菌感染症の場合があります。回復しない場合は、再度、受診をしましょう。

合併症の危険も **溶連菌感染症に注意**

子どもの間で流行しやすい溶連菌感染症。溶血性連鎖球菌という細菌による感染症で、風邪と似た症状が現れますが、風邪とは異なる特徴がいくつかあります。

症状

- 発熱・のどの痛み
- せき・くしゃみはほとんどない
- 全身の発疹
- 舌の赤いブツブツなど

注意

- 感染力が強いので、左記の症状が見られたら登校を控え、病院に受診することをお勧めします。
- 抗菌薬は決められた期間服用しないと、再発したり、後で腎炎などの合併症をおこしたりする危険があります。症状がおさまっても飲み続けましょう。

6年生 DVD「スマホと健康」を視聴しました！

全国的にスマートフォンやゲームと子供たちの健康への影響について課題となっています。

本校でも例外ではありません。スマホやゲームと健康的に使うために、DVDで「心配なスマホ

依存」「スマホと頭痛や肩こり」「スマホと睡眠・生活リズム」について学びました。

気分がイライラしておちつかない原因には、睡眠不足や朝ごはんを食べていないことが考えられます。



スマホやゲームを長時間使っている人ほど、テストの結果が悪いという調査結果が出ています。(文部科学省)

みなさんは、ゲームやスマホによる睡眠不足になっていませんか



長時間利用によって、夜更かしをして睡眠不足になって体内時計が狂います。スマホやゲームをする時間が長いほど、勉強に集中できなくなり学力も下がります。さらには、頭痛や肩こり、目の痛みを引き起こします。スマホやゲームの利用について家庭で話し合う必要があります。「学習時間は使わない」「夜9時まで」など、家庭におけるルールの確認や見届けをお願いします。

毎月11日は、スマートフォンについて考える日(幸手市)

3、4年生 「歯と口の健康の大切さ」について学習しました！

日本学校保健会監修の教材「歯と口のすこやか道場」のDVDを活用し、楽しく学習しました。

むし歯を予防する4つのこと+キシリトール

- ① きちんと歯みがきをする (ブラシを小刻みに動かして、ていねいに)
- ② フッ素入りの歯みがき粉を使う
- ③ 規則正しい食生活 (量と時間に気をつけよう)
- ④ 定期的に歯医者に診てもらおう



よくかむとよいことたくさん！

- ① 唾液が細菌の活動を弱める。
- ② 脳が活性化する。
- ③ スポーツにも効果的



【保護者方へお知らせとお願い】

1月の感染症：新型コロナウイルス感染症1人、手足口病1人、感染性胃腸炎1人、溶連菌感染症2人、アデノウイルス感染症1人

1月20日～1週間のインフルエンザAの報告は25人と先週より増加しました。高熱で早退する人も増えています。流行しているクラスでは「咳エチケット(咳が出るときはマスクの着用)」だけでなく、予防のためのマスクの着用も必要になっています。

★きれいなハンカチを持たせてください。

学校では、手洗いの後は、きれいなハンカチで手を拭く習慣をつけるため、毎月衛生検査を実施しています。ハンカチは毎日持参しましょう。予備のハンカチをカバンに用意しておくのもいいですね。

★冬でもこまめな水分補給で風邪予防をしてください。氷が入っているとお腹を冷やしてしまいます。常温のお水をお勧めします。