

# 12月

# ほけんだより

豊田北部小学校

保健室

平成29年12月5日

寒さも本格的になってきました。体調を崩して、発熱や嘔吐下痢症状、インフルエンザなどで学校を休む人がいます。かぜやインフルエンザの予防のために、石けんでの手洗いやうがい、症状がある人はマスクを装着するなどして、ウイルスが体の中に入らない対策をしましょう。

## 2学期の健康のめあては よい姿勢で過ごそうです

健康観察で校内を回っていると、机の上に寝そべりながら話を聞いていたり、椅子に片方の足をかけて座っていたり、ノートに字を書く時にノートに顔を近づけて書いている子がいたりします。変な姿勢を取り続けていると、背骨や消化機能に影響が出たりします。

背筋がシャキッとしていると、心も体も気持ちが良いです。学校でも声をかけていきますが、御家庭での生活においても意識をして、過ごしていきましょう。

### 12月健康の日「2学期の反省」

今日の健康の日では、健康チェックカードで、2学期の生活を振り返りました。お子さんの生活はいかがでしょう？

提出した用紙は全学期分の結果をグラフにして、3月の健康の日には御家庭に戻します。お子さんが帰りましたら、今一度一緒に振り返りをさせていただき、冬休みの生活にも活かせるといいですね。

### <評価した項目>

- ① 自分の決めた時刻に起きることができたか。
- ② 歯・目・耳・鼻などの、病気の治療が済んだか。(4月～6月の定期健康診断の結果)
- ③ 朝ご飯を毎日食べたか。
- ④ 1日3回歯みがきをしたか。
- ⑤ 食事の前に、石けんで手を洗ったか。
- ⑥ 運動やお手伝いをして体を動かしているか。
- ⑦ 自分の決めた時刻に寝ているか。
- ⑧ 好き嫌いしないで、何でも食べているか。
- ⑨ 良い姿勢で過ごすことができたか。
- ⑩ おうちの人と話をしているか。

冬休みの生活でも守りたい、大切な項目です。

今一度御家庭で振り返りをして、健康に過ごしましょう。



# 冬の健康生活について考えよう！

## 衣服で調節をする

下着は、体の汚れを吸収したり、体を温かく守ってくれたりします。下着は必ず着用しましょう。

また、朝夕との気温差にあわせて、上着は脱いだり着たりしましょう。

特に、具合の悪い子は、保温を心掛けてください。



## うがいと水分補給をする

最初「ぶくぶくうがい」で口の中の汚れを出し、次に「がらがらうがい」で、のどの奥までうがいを2回します。

のどの潤いのために、こまめに水分をとるようにしましょう。

## 手洗いを大切に！

かぜやインフルエンザのウイルスは、手から口や目に入りこみ感染していきます。トイレの後や食事の前には、流水と石けんを使って、指先や指間、手首など、洗い残しがないように手を洗うことが大切です。

ノロウイルスなどの感染も予防するために、水が冷たくても流水での手洗いでウイルスを洗い流してしまいましょう。

### 子どもの体を冷やさないための3つの習慣

- 朝食を食べる  
起きてすぐには体のエンジンがかかりません。朝食でエネルギーを与えて体温を上げる手助けを。
- 早寝をする  
年末はいろいろな用事で寝る時間が遅くなることも多いと思います。大人の時間に合わせて睡眠不足にならないよう、気をつけてあげてください。
- 運動不足  
冬は外出も減って運動不足になりがち。室内でも親子一緒に体を動かせる遊びがオススメ。腕相撲など単純なものでも十分楽しめます。

### 年末年始に気をつけるための10の約束

- 1 朝は\_\_時に起きます
- 2 夜は\_\_時に寝ます
- 3 食べた後は歯みがきをします
- 4 おやつは時間を決めて食べます
- 5 外から帰ってきたとき・ごはんの前・トイレの後・手が汚れたときは手洗いをします
- 6 ゲームやテレビは\_\_時間まで
- 7 外で元気に遊びます
- 8 おうちの人のお手伝いをします
- 9 決まりを守ります  
(※信号を守る、お酒やたばこを断るなど)
- 10 危ない場所には近づきません

新年に元気な顔のみなさんに会えるのを楽しみにしています！