

すこやか12月号



～寒い時期の健康管理～

冬期の健康攻略ブック～学校編～

気温が下がり、一気に冬らしくなりました。12月に入ってからインフルエンザの流行は落ち着きましたが、マイコプラズマ肺炎罹患の報告が数件ありました。普段の子どもたちの様子から、残りわずかの登校日、また、年明けの学校生活を元気に過ごすためのポイントをまとめました。ぜひ、お子様と一緒にご確認をお願いします。

①重ね着の工夫

保育園やおうちとは違い、冬期の校内はとても寒いです。特に、週明けや長い休みの後は、校内が冷え切り、温まるのに時間がかかります。

来室の様子をみていると、腹痛等を訴える児童のなかには下着の上に薄手のニットのみの人もいました。学校では、**おうちでの服装+1枚**と考え、パーカーやカーディガンをじょうずに使いながら、気温や体調に合わせて調節をしてほしいと思います。



②肌の乾燥対策

冷たい空気や暖房の影響で、肌が乾燥し、肌荒れを起こしている子どもがみられます。

手洗いの後、ハンカチでしっかり水分を拭き取ることで、水分が蒸発するのを抑え、乾燥を防ぐことができます。ハンカチは**吸水性のよいタオルハンカチがおすすめ**です。



③冬も大切、水分補給

冬は夏よりも汗をかくことが少なく、体から出していく水分に気がつきにくくなります。水分補給をして喉や鼻の粘膜がうるおすことで、ウイルスの侵入を防ぐとともに、鼻水や痰によって侵入したウイルスを体外に出す働きを助けることができます。

学校では引き続き水筒の持参を推奨しています。この時期は、**常温またはあたたかいお湯やお茶を入れる**のも工夫の一つです。



④家族みんなで温活

寒い冬、健康的に体温をあげてみよう！



朝起きたら、まずは太陽の光をあびて、体内時計をリセット。



しっかりと朝食をとって、寝ている間に下がった体温をアップ。



ウォーキングやスクワットなど足を使う運動をする。



シャワーで済まず、ぬる目のお湯にゆっくりつかる。

＼次の年の「健康」のために／

冬休みの間に受診・治療を進めましょう！

健康診断の結果、受診が必要なお子様に「受診のおすすめ」を配付しています。これまで、たくさんの受診完了用紙が返ってきてますが、まだ受診が終わっていない人もいるようです。特に、**心電図や尿は、健康・安全に日常生活を送るために、確実に精密検査を受けていただきたい項目**です。今一度、学校から配付された通知をご確認いただき、早めの受診をお願いいたします。



おらせ 冬休み明け身体測定があります

【日程】1/26(月)：杉組・1・2年生 1/27(火)：5・6年生 1/28(水)：3・4年生

*当日は、体育着の準備や測定がしやすい髪型での登校をお願いいたします。

児童のみなさんへ *おうちのかたといっしょに読みましょう。

○○モンスターに気をつけて！

まもなくみなさんが楽しみにしている冬休みです。クリスマスやお正月など、冬休みは楽しい行事がたくさん待っています。そんな冬休みを、健康で安全に、そして楽しく過ごすために、以下のモンスターたちに気をつけましょう。攻略法を参考に、冬休みの過ごし方を工夫してみてね。油断すると、すぐにおそれちゃうぞ～！

①ダラダラモンスター⚡



特徴: 時間がたくさんあるから…と一日をダラダラ過ごしてしまう。めんどうくさいことはあとまわし。

攻略法: スケジュールを立てて、計画的に取り組む。宿題を早めに終わらせる。

②よふかしモンスター👻



特徴: 次の日も休みなので、テレビや遊びに夢中になり、夜遅くまで起きている。だんだん早く寝れなくなる。

攻略法: 毎日決まった時間にふとんに入る。寝る前にテレビやゲームの画面を見ない。

③たべすぎモンスター🦇



特徴: おうちにあるお菓子やジュースについてい手がのびる。たくさん食べて体重が増えちゃう！

攻略法: おやつの時間を決めて、ダラダラ食べない。外で元気に体を動かそう。

④あさねぼうモンスター🌀



特徴: 朝は眠いし、寒いし、学校もないし…ふとんの中からなかなか出てこない。気がつけば〇時!?

攻略法: 每日決まった時間に起きる。よみかしをしない。自覚まし時計をセット！

⑤やめられんモンスター🔥



特徴: ゲームや動画をやめられない。これをクリアしないといけないし…、反対と通信の約束もしているし…。

攻略法: 時間を決めて、約束の時間になつたらストップ。ゲームや動画以外にも楽しい遊びはたくさんあるよ！

⑥手あうわんモンスター⚡



特徴: 学校じゃないから…と油断して手を洗わない。汚れた手で、物をさわったり、ごはんを食べたり。

攻略法: 一日に何回手洗いをしているか、数えてみよう。多ければ多いほど、病気に負けない体になるぞ！

みんなは VS 何モンスターかな？

冬休みも、モンスターたちに負けない過ごし方を心がけよう！
あたら新しい年になって、さらにパワーアップしたみんなに会えるのを楽しんでいますよ！

