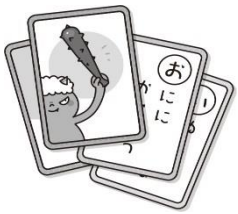
ほけんだより 1月

宇都宮市立平石北小学校
令和５年１月１０日
NO. １０

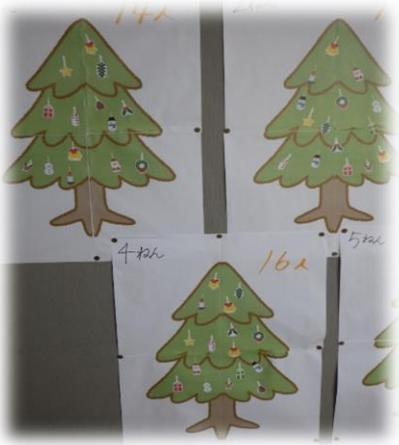


あけましておめでとうございます。みなさん充実した冬休みを過ごすことができましたか？2023年はうさぎ年です。うさぎがぴょんぴょんとはねるように，みなさんも新たな目標を胸に「飛躍」することを，保健室から応援しています。

〖 身だしなみをキラキラに ☆彡 〗

みなさんハンカチ・ティッシュは持ち歩いていますか？つめは短く切られていますか？学校では 12/12～16日までの１週間，「身だしなみキラキラキャンペーン」を行いました。

保健給食委員の児童がイラストを書き，達成できたら色を塗るようにチェックシートを作成しました。



達成できた人数に応じて，保健室前の学年ごとのクリスマスツリーに飾りが増えていきます。
どの学年も素敵なクリスマスツリーを作ることができました。

★清潔なハンカチを持ってきましょう！

ばい菌は湿ったところが大好き！

ハンカチを濡れたままにしていると，ハンカチにばい菌がどんどん増えていきます。せっかく手を洗っても，不衛生なハンカチで拭いていたのでは意味がありません。ハンカチはこまめに取り換えて清潔な状態で使いましょう。

〖 寒くても…換気を頑張っています！ 〗

冷たい風が吹く冬の季節ですが，感染症対策のため学校では常に換気をしています。換気は，ただ窓を開ければいいのではなく，空気の流れがポイントです。教室は窓と入口を開け，空気の通り道を作っています。

寒いからこそ工夫しなければいけないのが**「衣服」**です。特に学校で気になるのが，体育の時間。寒さを訴えながらも半袖・半ズボンで過ごしている様子がみられます。調節できる服をうまく活用して冬を乗り越えましょう。

保護者の方へ

☆親学講座「遊ぶことから得られるもの」の希望傾聴の募集について

学校では毎年，学校医や学校薬剤師・代表ＰＴＡ・関係教職員が集まり，学校給食や児童の体力，健康などについて報告・協議をする学校保健給食委員会を開催しています。そのなかで今回，栃木県社会保険協会様にお越しいただき，こどもの健康や体力増進についての講話をいただくことになりました。せっかくの機会ですので，保護者の皆様へ向けてオンラインで講話を配信します。興味のある方はぜひご視聴ください。

1．　日時　令和５年１月１６日（月）１５：３０～１６：１５
2．　方法　youtube による配信
　　※さくら連絡網で視聴のＵＲＬをお送りしますので，そちらをクリックしてご覧ください。
　　配信は携帯・パソコンなどお手持ちの機器から傾聴できます。
3．　内容「　遊ぶことから得られるもの ～なぜこどもは遊ぶことが仕事なのか～ 」

現在，子どもの体力低下が社会問題となっています。幼少期の生活習慣は成人以降の生活習慣にまで影響すると言われています。体力低下による影響や，体力向上によるメリットを理解し，子どもの発育過程に沿ってその時期には何が必要かについて，お話しをいただきます。

☆子供たちにもセルフケアの力を

冬は乾燥して，かぜをひきやすい季節。人間は生涯で平均 200 回かぜをひくといわれています。人間は様々な感染症にかかりながら生きていくため，うまく付き合い，生きていくための力を身に付ける必要があります。

・風邪症状をセルフチェックできるようになりましょう

☆３症状が　①急性に　②同時に　③同程度　あるかを確認！

これらに加えて，全身症状として熱・倦怠感・筋肉痛があります。

・コロナ禍でも活躍◎　「パルスオキシメーター」

パルスオキシメーターとは血中の酸素飽和度をみるものです。十分な酸素が体内に供給されているか確認できます。今は薬局や，ネットなどで簡単に購入することができます。

９６%以上	正常
９３～９６%	注意
９３%以下	危険

使い方は，クリップ部分をつまみ，指をいれるだけで測れます。

・風邪薬を効果的に活用しましょう

今は薬局などで簡単に薬が手に入りますが，風邪薬の役割は**「症状を和らげるもの」**です。ウイルスを倒す役割ではなく，症状を抑えるための対処療法薬です。特に総合感冒薬は風邪のあらゆる症状に効果があるため，一見良いと思われがちですが，中には自分の症状とは異なる効果も含まれているため，副作用が強く現れる恐れもあります。特に強く現れている症状にピンポイントで選ぶことがおすすめです。