

ほけん だより 1月

宇都宮市立平石北小学校

令和4年1月14日

NO. 9

あけましておめでとうございます。冬休み中は健康に過ごすことができましたか。まだまだ寒い日は続きます。大切なのは無理をしないこと。生活習慣を整え、体調がよくなる、と思えることがあればゆっくり休んでください。



2022年も引き続きよろしくお祈いします。

《 気を付けよう！冬のトラブル 》

寒さが厳しい日々が続いています。今月号では、冬に気を付けたい健康トラブルについて紹介します。

しもやけ

寒さによって血管が収縮し、血の流れが悪くなり、かゆみ・痛みが出る。

《対策》



手袋、耳あてなどで冷えを防ぐ



靴下や衣服はしめつけすぎないものを



濡れた手はふく、靴下や手袋は取り換える



お風呂や飲み物でからだを温める

舌なめ皮膚炎

唇が乾燥し、繰り返し舌でなめることで皮膚が荒れてしまう。

《対策》



リップクリームをぬる



水分をとる



部屋を加湿する

保護者の方へ

☆6年生・薬物乱用防止教室

1月12日（水）に栃木県警察署の方に来ていただき、6年生を対象に薬物乱用防止教室をおこないました。

DVDを見たり、実際に薬物の見本をパネルで見せていただき、薬物の種類や乱用した際に体に起こる症状などについて学びました。また、薬物使用に誘われてしまった際に強い意志で断ることができるよう、ロールプレイングを行い、実践しました。



ダメ。ゼッタイ！

強い気持ちで断ろう！

★感染症予防期間を実施しました

例年、インフルエンザやノロウイルスが流行しやすいこの時期に合わせ、12/10～12/16を校内で「感染症予防強化期間」と設定し、保健給食委員を中心に様々な取り組みを行いました。以下でその内容についてご紹介します。感染症が再度増加傾向にあります。対策は学校で継続して続けていきます。

【 校内放送 】

給食の時間に冬を健康に過ごすためのクイズを出し、感染症予防法や冬の水分補給の大切さについてお話をしました。



冬も忘れずに水分補給！

【 教室環境チェック 】

期間中、業間休みに各教室をまわり、「換気がされているか」「加湿器をつけているか」についてチェックしました。結果は保健室前に掲示し、感染症対策への意識を高めました。



どのクラスもOがたくさん！この調子！

【 衛生チェック 】

期間中 2 回、ハンカチ・ティッシュを持ってきているかについて、チェックをしました。傾向として、上学年は所持率が低いことが分かりました。手洗いの後は手をしっかりハンカチで拭くという習慣を普段からつけるためにも、ぜひご家庭でもハンカチ・ティッシュ携帯の声掛けをお願いします。



	下学年	上学年
ハンカチ	87%	72%
ティッシュ	70%	44%

★肥満指導教室を実施します

今年度の健康診断の結果をふまえて新たに肥満指導教室を実施することになりました。該当のお子さんについては案内を配布しました。今月から実施予定です。該当でないお子さんについても、健康管理のため希望する場合は、担任を通してお声掛けください。

主な内容

1. 保健室での定期身体計測 (成長曲線の作成)
2. 肥満予防・食育・生活習慣に関する啓発資料の配布
3. 生活チェックの実施 など



小児の肥満はなぜ危険なの？

～しみずファミリークリニック 清水先生より～

小児の肥満は将来的に生活習慣病のリスクがあり、様々な病気の発症につながります。肥満の原因としては、運動不足・栄養の過剰摂取・心の問題など多岐にわたります。

また、学童期に肥満の原因となるような食生活や運動不足の習慣がついてしまうと、将来早期に生活習慣病を発症することが分かっています。すなわち、将来の病気を予防するためには小学生の生活習慣がとても大切ということです。

親子で食事の大切さなどについて学ぶことは、家族全体の生活習慣病予防にもつながるため、こどもの将来とともに保護者の健康意識向上にも役立ちますので家庭で意識してみてください。