

ほけんだより



1月



宮の原小学校

R7. 1. 23

お子さんと一緒に読んでください

こまめな手洗い・うがいを習慣付けよう！

昨年末から、全国的に、そして宇都宮市でも、インフルエンザの発生率は警報レベルとなっています。宮の原小学校でも、今のところ学級休業するレベルにはなっていませんが、感染者は出ていますので注意が必要です。

インフルエンザやその他の感染症を予防するためには、しっかり石けんを使った手洗いとうがいが大切です。習慣付けていきましょう！



今月の保健目標

かぜや

インフルエンザの
予防をしよう！



宮小 手洗いキャンペーン 実施中！

インフルエンザやその他の感染症を予防するために一番大切な手洗い。今の季節、とって水が冷たいので、気持ち乗らない子も多くいます。

そこで、1月23日から保健委員会で『宮小 手洗いキャンペーン』を実施しています。みんなの手洗いを意識付けするために、業間の終わりに『あわあわ手洗い歌』の曲を流したり、教室の換気呼びかけています。



手を洗った後は、きれいなハンカチでふくことも大切です。ハンカチを忘れている人もみられますので、忘れずに持ってくるようにしましょう。



家庭内感染しないために気をつける5つのポイント

インフルエンザもコロナウイルス感染症も目には見えないウイルスが原因です。感染してしまった場合には、家庭内感染を防ぐために、次のポイントに気をつけて過ごしましょう。

1. 罹患者とはなるべく部屋を分けて過ごし、家庭内でもマスクをつける
2. 食器（箸ｽﾌﾟｰﾝ類含）やタオルは同じものを一緒に使わない
3. こまめに石けんで手洗いをする（特に看病したあと）
4. 部屋の湿度を保ち、窓を開けて換気を2時間に1回する
5. 共有部分（ドアの取っ手・スイッチ・リモコン・トイレ など）を消毒する



おねがい

朝の健康観察をおねがいします

インフルエンザや新型コロナはとても感染力の強いウイルスです。学校での流行を防ぐためにも、ご家庭での朝の健康観察がとても大切になってきます。

朝、少しでもいつもと違う様子が見られたら、まず検温をお願いします。発熱しているときは無理に登校せず、ご家庭でゆっくり体を休めてください。ご協力よろしくお願いいたします。



正しく体温をはかりましょう！



【ポイント】

服の中で、体温計を下からわきの下に差し込むようにしてみましょう！

冬休み アウトメディアに挑戦したよ！

ほけんだより冬休み号で呼びかけた「アウトメディア」(メディアにふれる時間を1日2時間までにする)に、たくさんの家庭で取り組んでくれました。その日は、外遊びや運動、お手伝いやお出かけなどで過ごしていたようです。ご協力ありがとうございました。感想を一部紹介します。



ゲームがなくてもたのしかった。
2年 女子

テレビを見るより家族と遊んだほうが楽しかった。
3年 女子

冬休みでも健康な体をつくれた。
5年 女子

寒くても外で身体を動かすことで、アウトメディアに自然となりますね。
5年 保護者

メディアから完全にはなれることは難しかったけど、少しずつでも減らせるといい。
6年 保護者

6年生 薬物乱用防止教室

1月21日、栃木県警本部人身安全少年課の方に来ていただき、薬物乱用防止教室を行いました。

普通に使用している薬を用途や容量を守らずに使用することも薬物乱用だということ、危険な薬物を1度でも使用してしまうと人間の体で一番大切な脳や神経をこわしてしまうこと、危険な誘いが身の回りにたくさんあること等を学習しました。そして、たとえ誘われてもキッパリ・ハッキリ断り、その場から立ち去ったら大人に相談することが大切だと学びました。

最後に、自分たちの意志表示『**薬物乱用は、ダメ。ゼッタイ!**』を誓って終わりました。



☆ 1月身体計測の結果 ☆

		男子		女子				男子		女子	
		身長 cm	体重 kg	身長 cm	体重 kg			身長 cm	体重 kg	身長 cm	体重 kg
1年	平均	120.4	22.8	120.1	22.5	4年	平均	138.3	32.8	137.4	33.7
	4月からの のび	+4.2	+2.2	+4.5	+2.2		4月からの 伸び	+3.9	+2.2	+4.5	+3.2
2年	平均	128.0	27.1	127.2	27.1	5年	平均	144.0	39.6	145.7	38.7
	4月からの のび	+4.6	+2.7	+5.0	+2.5		4月からの 伸び	+4.8	+3.0	+4.9	+3.6
3年	平均	131.2	30.6	129.4	26.6	6年	平均	148.4	41.0	151.0	43.1
	4月からの のび	+3.6	+1.9	+3.6	+1.7		4月からの 伸び	+5.2	+3.6	+4.0	+3.2

今回の結果から、6年男子と5年女子の成長が著しいことが分かります。しかし、成長の仕方は一人一人違いますので、**健康票と一緒に配付します成長曲線のグラフを、お子さんと一緒にご確認ください。**

成長曲線の裏面に記載されているグラフの見方を参考にいただき、ほとんど成長していない場合や急激な身長や体重の変化がある場合は、グラフを持って医療機関にご相談ください。また、肥満傾向の児童については、生活について見直しをお願いいたします。

