



いっきに空気が冷たくなり、朝は布団やこたつから出るのが辛い時期ですね。寒くても、朝ごはんを食べる時間や身支度を整える時間をきちんととって、シャキッとした心と体で生活したいですね。



寒い冬を元気に過ごすための合言葉 「うまくきたえて」



うがいをする

プクプクうがいとガラガラうがいをすることで、ウイルスや細菌を洗い流そう。



マスクをつける

鼻からあご下までをおおって、飛まつが飛んだり入ったりするのを防ごう。のどを乾燥から守ることもできるよ。



うきの入れかえ

部屋の空気を外の空気と入れかえて、ウイルスを部屋から追い出そう。



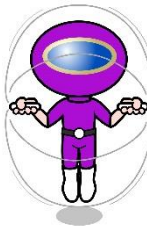
そく正しい生活リズム

毎日しっかり睡眠をとって、心と体を元気にしよう。疲れた心と体は、ウイルスや細菌と戦う力（抵抗力）を弱めてしまうよ。



いりよくをつける

運動をして、ウイルスや細菌とたたかう力（抵抗力）を高めよう。ほどよく疲れることで、夜もぐっすり眠れるよ。



いようバランスの良い食事

栄養バランスの良い食事を毎日食べることで体を強くしてくれるよ。



あらいをする

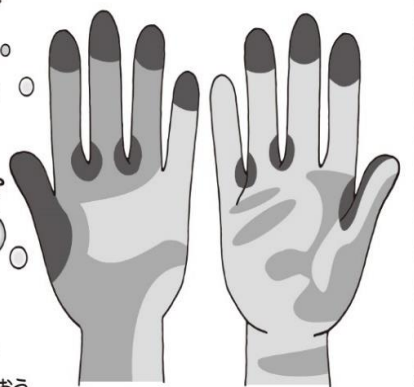
必ず石けんを使って、目に見えないウイルスや菌を洗い流そう。



手洗いは
ココに注意!

手の甲

手のひら



- 注意して洗おう
- 少し念入りに洗おう
- かなりがんばって洗おう

こんな人 やこんな人 はいませんか？
ハンカチを持ってくる人は増えてきましたが、机やランドセルの中にしまっていては、ハンカチの意味がありません。「ハンカチで拭くまで」が手洗いです。毎日きれいなハンカチ・ティッシュを身に付けましょう。
1週間～2週間に1回、つめ切りも忘れずに。





今年も、朝の健康観察や検温、早退のお迎え等、大変お世話になりました。With コロナの生活が定着してきましたが、世の中では少しずつ緩和の動きも見られます。新型コロナに関わらず、学校は集団生活の場であり学習の場なので、感染症予防の対応や指導は必要不可欠なものになります。2023年も、お子様が健康安全に生活ができるよう、見直すべきところは見直しながらかつていきたいと思ひます。ご家庭におかれましても、今後ともご協力をお願いいたします。

冬休み明けも元気に清々しく過ごせるよう、下記のような観点で見直した方がよいところはないか、1年の振り返りとして、お子様の生活習慣を一緒に考えていただけますと幸いです。

- ☐ 朝起きる時間は、身支度を整えるのに必要な時間をとれていますか？
- ☐ 毎朝、顔を洗っていますか？
- ☐ リズム良く排便やトイレ習慣が行えていますか？
- ☐ 1日3食、食事ができていますか？
- ☐ よく噛んで食べていますか？
- ☐ 食後の歯みがきを行っていますか？
- ☐ 外から帰ったら手洗い・うがいをしていますか？
- ☐ 1週間～2週間に1回爪切りができていますか？
- ☐ 運動する習慣はありますか？
- ☐ 毎日お風呂に入っていますか？
- ☐ スクリーンタイムの時間が長時間に及んでいませんか？
- ☐ 寝る1時間前には、目を休めることができますか？
- ☐ 決まった時間に寝ていますか？
- ☐ 遅くまで起きていませんか？

様々な誘惑で溢れている現代は、子どもたちの生活習慣を整えるのに、ご家庭でも苦労されているのではないかと思います。

生活習慣の改善は、介入の開始年齢が早ければ早いほど、年齢が上がったときにも効果が継続されやすいという結果もあるようです。

お子様の生涯の健康の基盤づくりのために、年の暮れの話にしてみてもいかがですか？

お子様との会話のきっかけに♪

ウンチと相談。今日は何食べる？

いいウンチのためには腸の環境が大切。いい環境とは、善玉菌が増えて、悪玉菌が増えすぎないこと。

何を食べればいい？

例えばヨーグルトには善玉菌の乳酸菌が豊富。でも一つの食材や特定の菌だけをとり、善玉菌であっても腸内のバランスが崩れてしまいます。腸内の細菌は多様性が大事。チーズやヨーグルトなど動物性の乳酸菌や、納豆やみそのような植物性の乳酸菌をバランスよく組み合わせましょう。

ヨーグルトも同じものよりいろいろな種類を食べるほうがいいです。また善玉菌のエサになるオリゴ糖や食物繊維を組み合わせるのも大事。

毎日のウンチと相談して、自分に合った腸内環境を整えましょう。

〇〇の正しい切り方は？

Q さて、私は誰？
私は一日に約0.1ミリ成長します。でもしばらくすると、切られる運命。それなら最初からなくてもいいのにな？いえいえ、私がなくなるとモノがうまくつかめませんよ。

A 私は爪です
私が伸びすぎるとケガのもと。2週間に1回くらいの目安で切ってください。

〇 正解の切り方 両角を少し残して切ります。手のひら側から見たとき、指の先から私が大きくはみ出さない長さがベストです。

X NGの切り方 両角を切り落としたり、深爪にすると、炎症や痛みの原因になります。

お風呂上がりの柔らかいときに優しく切ってね

よく噛んで食べよう！

「よく噛んで食べよう」と言われますが…。一体どうしてなのでしょう？

① ひと口30回にチャレンジ
難しいと思ったら、いつも噛んでいる回数にプラス5回、10回…と少しずつ挑戦してみよう。

② 噛みごたえのある食べ物を選ぶ
硬さや弾力のある食材で噛む力をパワーアップさせよう。

- ごぼう ●れんこん
- こんにゃく ●タコ など

今日の目標はこれ！

健康診断の 受診状況

	視力検査	眼科検診	聴力検査	耳鼻科検診	歯科検診	内科検診
受診済み	24人	2人	2人	16人	0人	1人
未受診	16人	1人	3人	10人	1人	1人

「受診済み」は、これまでに治療の証明書を提出していただいている人数です。
まだ受診されていない場合には、お子様の健やかな成長のため、早めの受診をお願いいたします。

