

# ほけんだより 1月

令和5年1月12日  
 港区立芝浦小学校  
 校長 濱尾 敏恵  
 養護教諭 松藤 文香  
 三瓶 璃奈  
 平松 良江

## 1月の保健目標：かぜや感染症を予防しよう

令和5年が始まりました。児童のみなさん、保護者の皆様、今年もよろしくお願いいたします。  
 今年の干支は卯（うさぎ）です。卯（うさぎ）はぴよんぴよんはねることから、「飛躍・向上」のシンボルとしての意味があるそうです。また、「植物の成長」という意味もあり、芽を出した植物が成長していき茎や葉が大きくなる時期で、目に見えて大きく成長する年であると言われています。新しいことに挑戦するのに最適だそうです。児童のみなさんは、今年どんなことに挑戦し、どんな年にしたいですか？  
 おうちのひとと一緒に、今年の健康の目標を考えてみてください。

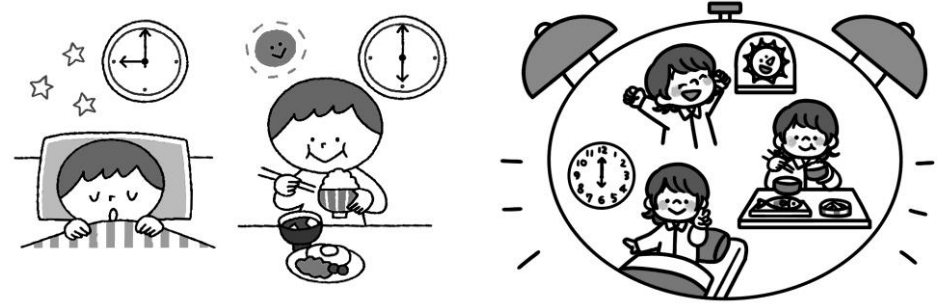
ぼく・わたしの健康の目標は・・・

です！



さて、冬休みが明けましたが、体は学校モードに慣れてきましたか？朝は寒くて、なかなか布団から出ることができない人もいないのでしょうか。早ね早おきを心掛けて、しっかりと朝ごはんを食べましょう。朝ごはんを食べると、体の中で消化活動が始まり、体温が上がってきて、一日を元気にスタートできますよ。

## 規則正しい生活リズムで、朝、1日のスイッチを入れよう



## 3回目の身体計測を行います

12日～18日にかけて、1年生から5年生までの身体計測を行います。当日は体操着着用で行います。身長も測るため髪の高い児童は頭頂部で髪を結ばないようにしてください。詳しい日程は、各学年のお便りをご確認ください。6年生は2月に計測します。

1年生	1/12 (木)
2年生	1/13 (金)
3年生	1/16 (月)
4年生	1/17 (火)
5年生	1/18 (水)

**保護者のみなさま**  
 3学期も引き続き、お子さんの体調管理と毎朝の健康観察をお願いいたします。今年は、昨年に比べて全国的にインフルエンザも多く出ています。健康観察票に丸がつくような症状がある際には、くれぐれも無理をせず欠席し「自宅で様子を見る」または「かかりつけ医に相談」等をしてください。また、本人に風邪等の症状がみられる場合は、早退のお願いをすることがあります。今年もご協力のほど、よろしくお願いいたします。



よう

# 要チェック！！インフルエンザの「注意報」「警報」



ちゅういほう

けいほう

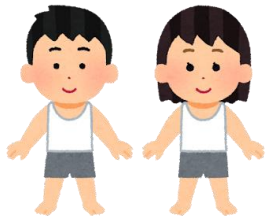
今月の保健目標は、「かぜや感染症を予防しよう」です。かぜや感染症が流行する季節です。かからないために、毎日の手洗いや生活習慣（休養・食事・運動）に加えて、体を冷やさずしっかりあたためることもしてみてください。たとえば、着るもの・身に付けるものの工夫だけでも、こんなことがあります。

下着（はだ着）をつける

重ね着をする

防寒グッズを使う

3つの首を温める



首  
手足首  
あしくび  
足首

これからいよいよ一年の中でいちばん寒い時期にさしかかるので、すぐにできる「ちょっとした工夫」で、油断せずに予防を心掛けていってほしいと思います。



ところで、インフルエンザには「注意報」「警報」があるのを知っていますか？これは、天気に関する注意報・警報と同様に、日本各地でどのくらいインフルエンザが流行しているのかを示すものです。国立感染症研究所感染症情報センターが病院を受診したインフルエンザ患者数をもとに、流行の様子を県単位に色分けして示した「インフルエンザ流行レベルマップ」として毎週更新しています。ここ数年、インフルエンザは大きな流行は起きていませんでしたが、注意しなければならないことに変わりはありません。知っておくと、外出などの予定がある場合などに活用できるかもしれませんね。

## ウイルスがいやがることはどんなこと？



●ごはんをしっかり食べる



●早ね早おきを心掛ける



●こまめに部屋を換気する



●こまめに手洗いをする



●適度な運動をする

ウイルスがいやがることをたくさんやって、かぜを予防しよう！



## 元気◎ピクツ

○に入る文字は？

- んどうは、うっすら汗をかくくらいがgood！
- むさ対策には、3つの首をあたためよう
- ヤグで大笑いするのも、健康にいいって知っている？
- こへ行くときも、忘れないで「ハンカチ・ティッシュ・マスク」
- んどいなと思ったときは、早めに休もう



答えは「うさぎどし」。ほかにも…早寝早起き、栄養バランスのいい食事、お風呂につかるなど、元気のヒケツはたくさんありますよ。まずは、今日から始められることを探してみよう。

今年も、みなさんが健康に過ごせますように。

## 水分補給で風邪予防

冬はついつい水分補給を忘れがち。でも、体が水分不足で乾いてしまうと、風邪をひきやすくなります。

鼻やのどの粘膜の下には、「線毛」と呼ばれる小さな毛のようなものがピシリと生えています。鼻や口から入ったウイルスは、粘膜でキャッチされ、線毛によって体の外へ運び出されます。

ところが、空気が乾燥している冬に水分補給を忘れると、粘膜が乾き、線毛がうまく動けなくなってしまう。すると、ウイルスが体の中に入り込み、風邪をひきやすくなってしまいます。

冬も水分補給を忘れず、しっかり風邪予防をしましょう。



