



練馬区立石神井西小学校
校長 青山 直志
養護教諭 中出 亮子

さあ、新しい一年の始まりです

2023年、新しい年となりました。冬休みは元気にすごせましたか？
今年うさぎ年。ことわざや四字熟語など、うさぎを使った言葉はたくさんあります。その中の一つ「兔走鳥飛」とは、月日があわただしく過ぎていくことを意味します。新学期が始まったばかりですが、3か月はあっという間。体調に気を付けながら、残り少ない今の学年での日々を楽しく過ごしましょう。



1月の保健目標

感染症を予防しよう

これ全部

発熱

くしゃみ
鼻水
せき

ウイルスや異物を体の外へ飛ばしたり、洗い流そうとしている

体を守るための反応です！

ウイルスなどが増えるのを抑え、ウイルスと戦う力を上げる

こんな症状があれば、
体ががんばっているとき。
無理せず早めに
休みましょう。

カゼ・感染症

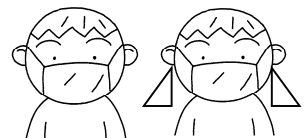
かかる前に ▶ かかったら

しっかり手洗い
夜ふかししない
人の多い場所を避ける

消化のよいものをとる
ゆっくり休む
こまめに水分補給

ご家庭へのお願い

感染予防のため、引き続き学校生活の中でお子さんにマスクの着用を呼びかけていく予定です。そのため今後も常時予備を含め数枚のマスクをビニール袋等に入れて、ランドセルに入れておいていただきたいと思います。ご協力をお願い致します。



冬の おまめ のアドバイスをお届けしよう！

困っているしまっせさんに合うアドバイスを線でつなごう。



時間が
なくて…

朝ごはんを
ぬいてしまうさ

カーテンを開けて
太陽の光をあびよう



ついつい

食べすぎて
しまうさ



いつもより10分早く
起きてみよう



休みの日は

遅くまで
寝てしまうさ



時間を決めてタイマーを
かけてみるのは、どう？



ゲームを
すると

長い時間
続けてしまうさ



お風呂で
ゆっくり温まるう



毎日寒くて

体が
冷えてしまうさ



ひと口30回
かんでいるかな？



今月のトピックス

水分補給でカゼ予防

よぼう

こまめな



冬

はついつい水分補給を忘れがち。

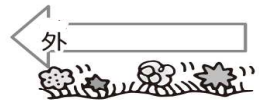
*

*

でも、体が水分不足で乾いてしまうと、カゼ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います。すると、ウイルスが体の中に入り込み、カゼをひきやすくなってしまいます。

冬も水分補給を忘れず、
しっかりカゼ予防を
しましょう。



気をつけたい

肌トラブル

しもやけ

寒さで血液循環が悪くなり、手指や鼻、耳などがはれる。

予防

手足を濡れたままにしない。靴下や手袋が濡れたときは、交換を。

ひび・あかぎれ

乾燥によって肌の表皮が割れる。ひどくなると出血する場合も。

予防

手洗いをするとき
は石けんをよく流し、
水気をしっかりふき取る。



あせも

暖めすぎ、厚着のしすぎなどで蒸れる。冬服の素材も原因に。

予防

汗はこまめにふき取り、肌を清潔に保ちましょう。刺激にも敏感になるので、保湿を忘れずに。

痛みや暑さなど、自分で上手に伝えられない子どもたちのために、少しでも早く気づいてあげたいですね。