ほけんだより 1月

令和6年1月15日

大泉学園緑小学校

養護教諭

新しい1年が始まりました。学校が始まり一週間がたちました。生活リズムは整ってきているでしょうか。整っていない人は早寝・早起き朝ごはんを意識してみてください。

身体測定を行いました!

4月からどれだけ大きくなったでしょうか。結果をお知らせしますのでご確認ください。
今回は、ほけんファイルの提出は必要ありません。

感染症について

１２月はインフルエンザA型、新型コロナウイルス感染症、胃腸炎、咽頭結膜熱が出ていました。インフルエンザでの学級閉鎖も行いました。
冬休み明けは、インフルエンザの欠席が数名でています。また、下痢や嘔吐、腹痛などの症状による欠席がみられます。今年も、手洗い・うがい等の感染予防し、健康に過ごしましょう

12月に学校保健委員会を行いました！

東京ヤクルト株式会社の方を講師に招き、「おなかの健康について」学校保健委員会でお話をしていただきました。内容の一部をご紹介します。

早寝・早起き・朝ごはんに加えて朝ウンチ！朝、ウンチがでるよう習慣をつけることが良いということでした。

また、「脳腸相関」といって、脳と腸が神経を介して情報を交換し、互いに影響しあっているというお話をしていただきました。例えば、不安や緊張でおなかが痛くなる。便秘が続くと気分がゆううつになる。などなどおなかの健康が心にも影響しているので、普段からおなかの健康を

保健目標　かぜを予防しよう

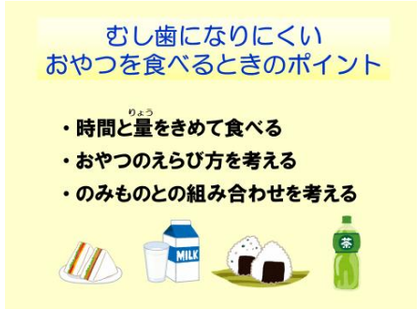
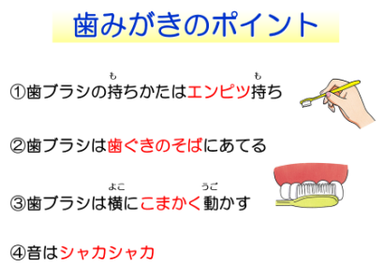
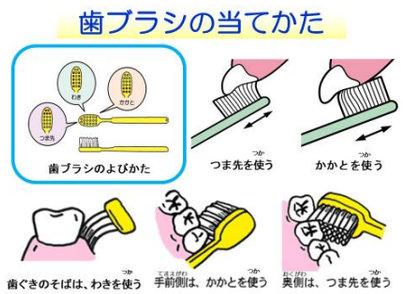
健康かるた

保健委員会で健康かるたを作りました！その一部をご紹介します。保健室の前の掲示板にも貼ってありますので、ぜひ見に来てください。

・あさごはん　しっかりとれば　つよくなる
・すいみんを　しっかりとって　けんこうに
・うんどうで　ほねやからだを　けんこうに
・まどをあけ　かんきをしよう　いいきもち

3年生で歯科巡回指導を行いました!

12月に歯科指導を歯科衛生士さんにしていただきました。

子どもたちは、歯ブラシを持って動かしながら真剣に話を聞いていました。

内容を一部ご紹介します