



令和3年1月6日 No.12
朝霞市立朝霞第二小学校 保健室
《健康で元気な1年にしよう!》

1月の保健目標：生活リズムを整えよう…お休みや寒さで生活リズムはみだれていませんか？

健康で元気な1年にするために…

みなさん、明けましておめでとうございます！

去年は新型コロナウイルスの1年でしたね。今年はどんな1年になるでしょうか。

健康で元気な1年にできるように、かぜや感染症の予防方法を改めて確認してみましょう。

おうちで健康観察

今年も「健康チェックシート」を使って、おうちで健康観察をしましょう。

かぜの症状や体調不良が見られたら、無理をしないでおうちでお休みしてください。

早めにお休みすることで、回復が早くなりますよ。

ていねいな手洗い

6月に学校が再開したときと比べて、テキトーに手洗いをしていますか？

指の先、指の間、手首が洗い残しの多い部分です。

つめを短く保つこと、ハンカチを持ち歩くことも、

ていねいな手洗いとセットで行いましょう。

鼻や口、目は、それぞれのくらいさわっているのかな？

1時間に約3回

1時間に約4回

1時間に約3回

顔をさわるクセ
気をつけよう

← 無意識のうちに
顔をさわって
いますよ！

※手についたウイルスが口や鼻、目から体に入って感染します。

かぜをひきやすいのは…

- きちんと手洗いをしないことがある
- 食べ物の好き嫌が多い
- 運動はあまりしない
- 夜は遅くまで起きている
- 部屋の空気を入れかえない
- ストレスがたまっている

このような生活を送っていませんか？ 気をつけないと、かぜをひいてしまう可能性があります。手は石けんを泡立ててよく洗います。食べ物の好き嫌いはせず運動をして、早く寝るようにしましょう。部屋の空気は入れかえ、ストレスもためないようにしましょう。



生活リズムはみだれていませんか？

チェックポイント①：起きる時間

いつもより長いお休みや冬の寒さで、起きる時間がおそくなってはいませんか？朝、布団の中でストレッチをすると、体が温まって起きやすくなります。ぜひ試してみてくださいね。



チェックポイント②：朝ごはん

「起きる時間がおそくなって、朝ごはんを食べる時間がなくなってしまった…」という声を聞きます。朝ごはんは1日のエネルギーになります。時間が無いときはスープだけでも飲んでみてください。



チェックポイント③：ねる時間

小学生に必要な睡眠時間は、9～12時間程度とされています。朝、起きなければいけない時間から考えて、9時間前には布団へ入りましょう。

冬休み気分はバイバイ！

冬休み気分を引きずっていませんか？夜ふかしの習慣が抜けない人は、今も朝はなかなか起きられないと思います。また、朝ごはんを食べない習慣が身についていると、午前中はお腹が空いて、授業に集中できないのではないのでしょうか。このような冬休み気分を抜け出すためには、早く寝る、眠くても早く起きる、朝ごはんを食べるようにするなど、自分の生活リズムを改善するようにしましょう。

保護者の方へ

明けましておめでとうございます。本年も子供たちの健康・安全を保健室からお手伝いさせていただきます。よろしくお願いいたします。

○緊急連絡先について

6月にご提出いただきました「**緊急連絡カード**」の連絡先から変更がある場合は、必ず学級担任へお知らせください。緊急の場合がありますので、学校との連絡がすぐにとれるよう、ご協力の程よろしくお願いいたします。

○感染症の蔓延防止について

新型コロナウイルス感染症やインフルエンザをはじめ、3学期はさまざまな感染症が流行しやすい時期です。

毎日のご家庭での健康観察で、お子様に発熱等の風邪症状が見られる際は、ご自宅で積極的に療養してください。また、ご家族の方に風邪症状が見られる場合やご家族の方がPCR検査を受けている場合は、お子様をご自宅で経過観察していただきますようお願いいたします。

加えて、**お子様やご家族の方が感染症に罹患した場合は、必ず学校へご連絡ください。**

埼玉県や朝霞市でも、新型コロナウイルス感染症の拡大が止まらない状況です。学校での感染症の蔓延防止にご理解・ご協力の程よろしくお願いいたします。