



小高区4小学校
No.18
H29.1.13

1月の保健目標
かぜの予防を
心がけよう

新年を迎えました。冬休みはいかがお過ごしだったでしょうか。
まだ、冬休みモードが抜けきらない児童もいるかもしれませんが、生活のリズムを整えて、
元気に3学期を過ごせるように指導していきますので、ご家庭でも健康管理をお願いいたします。

引き続き感染症予防をお願いします

校内ではインフルエンザで出席停止の児童が出ました。現在、県内では、冬休み前よりもインフルエンザや感染性胃腸炎で欠席している児童生徒が減少しているようですが、例年の流行状況を見ると、1月から2月にかけてが流行のピークの様です。引き続き、感染症予防をお願いいたします。

相双地域感染症発生動向調査週報より（第1週 1月2日～1月8日）

福島県のインフルエンザは注意報レベルを超えています。主にA型が流行しています。まれに、乳幼児は脳症を、高齢者は肺炎を伴うなど、重症化するおそれがあります。咳エチケットや外出先から帰宅した際の手洗いなどの予防対策に努めましょう。また、感染性胃腸炎の流行が続いています。排便後や食事の前には、十分に手を洗い、加熱が必要な食品は中心部までしっかり加熱しましょう。

身体測定、保健指導を行いました



▲身体測定は、成長の様子に異常がないか見るだけでなく、自分の体のことを知るよい機会でもあります。自分自身で健康管理できるようになるために、4年生以上は、自分の目で身長と体重を確認しました。

1月11日と12日に各学年の学級活動の時間を使って、身体測定と養護教諭による保健指導を行いました。

4月の結果と比較すると、全体として順調に成長している様子が見られます。最も身長が伸びた児童では、4月から8cmも伸びていました。また、小高区4校の肥満傾向児童の割合は、22.6%でした。南相馬市の割合（14.16%）と比較すると、高い傾向にあります。

測定した結果は、後日健康の記録に記入し、発育曲線と肥満度推移を併せてお渡しします。不安な点などがありましたら、いつでもご相談ください。

保健指導の内容

1・2年「望ましい生活習慣の確立」

冬休みの生活と1日の生活リズムを振り返りました。決まった時間に起きることや朝ご飯を食べること、外遊びや運動をすることなど、よい生活のリズムをつくることは、毎日を元気に過ごすため、また成長するために大切であることを学びました。



3年「清潔な体」

汚れに見立てたジェルを手に塗り、手洗いをした後にブラックライトを当てて、洗い残しを確認する実験と1日使ったハンカチの汚れを着色して汚れの具合を見る実験をしました。そこから、体や身の周りを清潔にすることの大切さを感じることができました。



4年「望ましい生活習慣の確立」

寝不足だとどうなるのだろう？朝ご飯を食べないとどうなるのだろう？歯みがきをしないとどうなるのだろう？不規則な生活を続けると大人になったときにはどうなるのだろう？ということについて学び、毎日を健康に過ごすために、生活リズムを整えることの大切さを考えました。



5・6年「自分の体のことについて知る」

普段の自分の体の状態を知っておくことと病気や健康について正しい知識を身に付けることが大切であることを学びました。養護教諭からは、自分の体の状態を知り、自己管理すること、自分の体を大切にできるようになってほしいということを伝えました。

保健室の窓から…No.6

『冬も水分補給でかぜ対策』

夏場は水分補給を心がけますが、冬になって忘れがちになっていませんか？水分補給は、うがい、手洗いと同じようにかぜの大事な予防策です。かぜのウイルスは湿気が苦手なので、水分補給で鼻やのどの粘膜をうるおすと、体内に侵入しづらくなります。また、かぜで発熱や下痢、嘔吐などがあるときも体の水分は不足しますので、水分をとるようにしましょう。