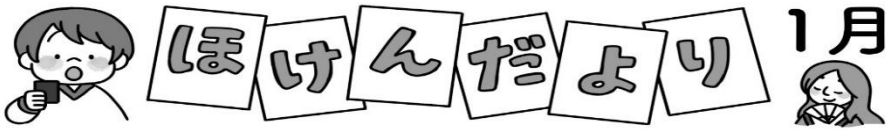


令和５年１月１７日
西東京市立向台小学校
校長　湯浅　泰美
養護教諭

保護者の皆様へ

新たな年を迎えました。旧年中は学校保健活動へのご理解・ご協力をいただきましてありがとうございました。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

＊1月の発育測定・保健指導について

2学期同様、感染症予防対策をとりながら行います。測定後、「けんこうのきろく」を返却します。今年度最後の記録となります。冬休み明けのお子様の成長の様子をぜひご確認ください。ご確認後、サインまたは押印のうえ、学校へご返却ください。

＊インフルエンザの流行について

報道にもありましたように、全国的な流行期に入るのは、新型コロナウイルス感染症が流行してから今シーズンが初めてとなります。引き続き基本的な感染症予防対策の継続が求められています。今後とも、ご家庭での毎日の検温や健康観察等、感染症予防対策へのご理解・ご協力よろしくお願いいたします。万が一り患した場合は、医師が記入した治癒証明書を提出してください。

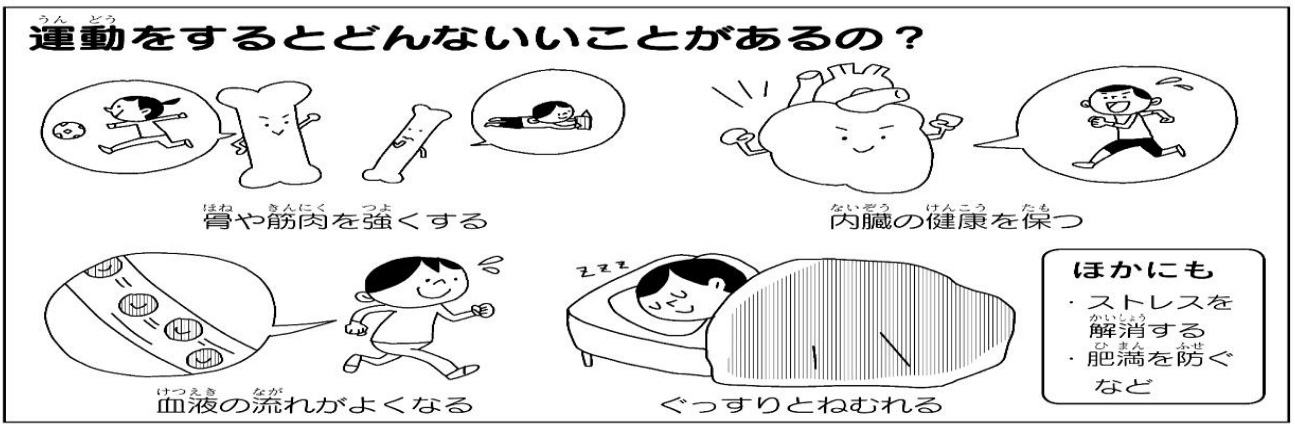
児童のみなさんへ

2023年がスタートしました。みなさんは、今年の目標は決まりましたか？今年もみなさんらしく、いろいろなことにチャレンジしていってくださいね。また、これからますます寒くなっていきます。感染症にも負けないよう、早ね・早起きで生活リズムを整え、毎日元気な体と心で過ごしていきましょう。

1月の保健目標　体の抵抗力を高め病気を予防しよう

かぜやインフルエンザなどから体を守ったり、一度かかった病気にまたかからないよう予防したりする力のことを「抵抗力」と言います。抵抗力をつけるためにとくに大切になるのが、＜運動・食事・すいみん＞の3つです。そして、それぞれにはいいことがたくさんあります。ぜひ覚えてくださいね。

① 運動　～体を動かそう！～



② 食事 ～とくに、朝ごはんは心や体にとってとても大切！～

朝ごはんでウオーム・アップ

私たちは、運動をする前に、体操やストレッチなどの「ウオーム・アップ」をして、体温を上げて、体を動かしやすくします。

朝ごはんも同様に、しっかりと食べることで、すいみん中に下がった体温を上げて、体を動かしやすくします。

朝食を食べることは、１日を元気にすごすことができるための「ウオーム・アップ」の役割をしてくれているのです。

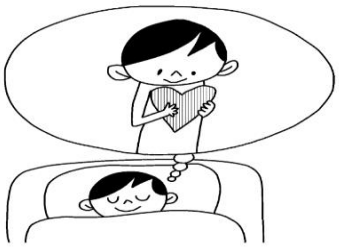
③ すいみん ～まずは早くねよう！～

よくねむるといいことがいっぱいあるよ！

体のつかれがとれる

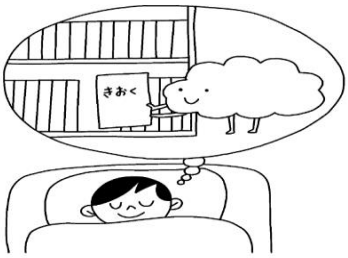
休息がとれるだけではなく、脳が体の点検をしてくれます。

心が落ち着く



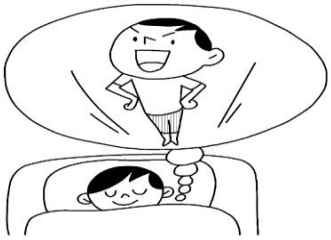
すいみん不足になると、気持ちのコントロールができにくくなります。

記おくを整理する



脳が勉強して覚えたことなどを整理し、記おくとして定着させます。

成長ホルモンが出る



骨や筋肉を発達させる成長ホルモンは、すいみん中に、たくさん出ます。

病気から体を守る

感染症などの病気に対するていこう力が強くなります。

しっかりとすいみんをとるには？

まずは朝早く起きてみましょう。すると、体内時計がリセットされて、夜にねむ気が起こり、早くねむることができるようになります。

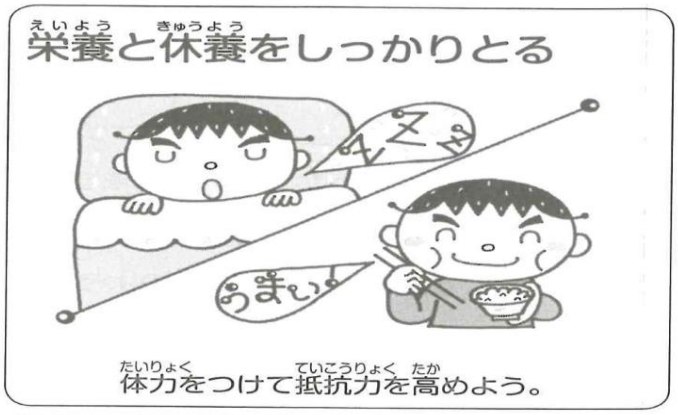
また、朝・昼・晩にしっかり食事をとり、運動をすることで、さらにぐっすりとねむることができます。

すいみん（休養）・運動・栄養を、毎日の生活の中で、規則正しくとることが健康につながるのです。

1月は生活見直し習慣があります。ぜひ自分の生活を見直して、元気に過ごしていきましょう。裏もあります

ちなみに、かぜやインフルエンザなどの病気にかからないためにできることはたくさんあります。

下に書いてあることを守って、自分にできる感染症予防をしっかり続けていきましょう！



また今年は、インフルエンザもはやっています。体の調子がくずれると、ウイルスは体の中に入りこみやすくなります。

保護者の皆様へ

～ご存知でしょうか？冬の健康対策のあれこれ～

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。

子どもの発熱 Q&A

Q 体は冷やす？　温める？

熱の出始めは寒気を感じることが多いので、毛布などで温めて。体がほてって汗をかきだしたら、服を薄手のものに替えるなど調節を。

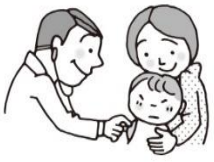
Q お風呂には入っていい？

体力を消耗するので湯船にはつからず、シャワーで軽く流す程度にしましょう。絞ったタオルで体を拭いてあげるだけでも、サッパリするのでいいですね。

Q 食欲がないときはどうする？

無理に食べさせる必要はありません。ただ、脱水を防ぐため、水分補給はこまめに。冷たすぎる水や一度にたくさん与えるのは避けましょう。

ぐったりしていたり、機嫌が悪いなど、普段と様子が違うようなら、病院の受診も検討を。



子どもの嘔吐 こんな時どうする?

感染性胃腸炎など、冬に気をつけたい病気の流行が予想されています。もしお子さんが吐いてしまったら…こんなところを見てあげてください。

! 確認するべきポイント

- 熱があるか
- 便の状態、おしっこの回数
- 頭やおなかを痛がっているか
- 周囲に似た症状の人がいるか

! 注意してほしいこと

- 吐いた直後は水分を与えず、少し落ち着いてから白湯やお茶などをひと口ずつとらせる
- ぐったりしている、顔色がおかしい、何度も吐く場合は、すぐに受診を

吐いたことに驚いて怖がったり泣いてしまうことも。「大丈夫だよ」と安心させてあげる声かけも忘れずに。