



児童数配布

あけましておめでとうございます。

2023年は、うさぎ年です。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。その中のひとつに「兎走鳥飛」という言葉があります。（「兎」はうさぎ、「鳥」はカラスを表しています。）この言葉は、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です。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。今年もどうぞよろしくお祈りします。



◎今月の保健目標

ふゆ げんき す
冬を元気に過ごそう

※ 冬休み **ごんな過ごし方**

※ をしていた人は…

- × 遅くまでゲーム
- × 屋前まで寝る
- × 好きなものをばかり食べる

↓

- 01 まずは、早起き
- 02 太陽の光を浴びる
- 03 朝ごはんを食べる

これで **学校モードにチェンジ!**

さあ、生活リズムを学校モードに変えていきましょう。勉強や急抜きで、夜更かしが続いていませんか。睡眠が足りていないと、体調を崩しやすく、病気やけがをしやすくなります。

冬休みに、生活リズムがくずれた人は、まず、ねる時間と起きる時間を元に戻すことから始めてみませんか。



勉強で知ったこと、スポーツで知ったこと、友達との会話で知ったことなど、覚えておきたいことはありませんか。

記憶は、ねている間に定着します。睡眠時間をけずって覚えようとするのではなく、十分な睡眠時間をもつようにしましょう。そうすることで、頭に入った内容が、自分のものとして定着しやすくなります。心と体の健康も守りやすくなるので、早くねることを心がけましょう。

◎今月の保健行事

- 10日(火) 身体測定 (2・6年生)
- 11日(水) 身体測定 (3・5年生)
- 12日(木) 身体測定 (1・4年生)
- 27日(金) すこやかタイム (5年生)

たいいくぎ きが
体育着に着替えます



保護者の皆様へ (裏面)

保護者の皆様へ

初春のみぎり、新春のお喜びを申し上げます。新しい1年が、お子様にとって、また、保護者の皆様にとって、笑顔あふれる年となりますよう、お祈り申し上げます。

冬休みが終わり、子どもたちの元気な声で学校が活気づいてきました。その一方で、冬休みのリズムを引きずってしまい、生活リズムが崩れやすくなる時期でもあります。本年も元気に成長できるような生活リズム作りを、ご家庭でもよろしくお願ひいたします。

今年も
よろしく
お願ひします

こんな時、
どうしたら!?

今年も
元気に
過ごしましょう

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 ○○○○○○

手洗いをするときに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?



熱の始めは寒気を感じる事が多いので、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。



「たかがあかぎれ」と、あなどれません!

冬の乾燥した時期に多い、ひびやあかぎれ。放っておくと、切れ目が深くなり、回復までに時間がかかります。痛みが気になり、十分な手洗いができなくなると、感染症にかかりやすくなります。

➡ 手洗いや入浴の後はしっかりと水分を拭き取り、クリームやオイルなどでスキンケアをしていきましょう。

「発熱はない」と、あなどれません!

ぞくぞくするような寒気で鳥肌が立っている場合は、発熱の前兆の可能性があります。

➡ 「いつもと違うな。」と感じ取った場合は、いつも以上の健康観察をお願いします。特に今年は、インフルエンザにも注意が必要です。のどの痛みや頭痛、関節痛や全身の倦怠感なども気に掛けていきましょう。



笑う門には福来る!
楽しく笑って、心も体も元気に過ごしていきましょう。
本年もよろしくお願ひいたします。