

ほけんだより 2月

令和7年1月31日
西東京市立住吉小学校
校長 小林 宏
養護教諭 平松 真理

今年は2月3日が立春です。暦の上では春がきたこととなりますが、まだまだ寒い日が続いています。上着や肌着で体温を調節したり、長い靴下を履いたりして寒さから身を守りましょう。また、そろそろ花粉症を意識しはじめる時期です。テレビやインターネットなどの天気予報でも花粉の飛散情報が発信されています。家から出かける前にチェックして、マスクやメガネを身に着けたり、ツルツルした素材の洋服を着たりして、花粉対策を行いましょう。



2月の保健行事予定

日にち	内容
2月19日(水)	色覚検査(希望者のみ)

色覚検査についてお知らせ

色覚検査は平成15年度から法律の改正によって定期健康診断の項目から外れましたが、希望により色覚検査(石原色覚検査表Ⅱコンサイス版による)を受けることができます。希望する場合は、2月12日までに担任へ連絡帳でお知らせください。2年生は、別紙で希望の有無をとります。

色覚異常について

先天性色覚異常は男子の約5%(20人に1人)、女子の約0.2%(500人に1人)の割合にみられます。色が全く分からないというわけではなく、色によって見分けにくいことがある程度で、日常生活にほとんど不自由はありません。しかし、状況によっては色を見誤って周囲から誤解を受けることや、色を使った授業の一部が理解しにくいことがあるため、学校生活では配慮が望まれます。本人には自覚のない場合が多く、子どもが検査を受けるまで、保護者もそのことに気づいていない場合が少なくありません。授業を受けるにあたり、また職業・進路選択にあたり、自分自身の色の見え方を知っておくためにもこの検査は大切です。



寒い冬は「体温」を
上げよう！
免疫や基礎代謝にも
関係します！



朝食を食べる

寝ている間に低下した体温が寝起きに上がります。脳も活性化！



カラダを動かす

筋肉が熱を作ります。掃除など進んでお手伝いしましょう。



湯船につかる

ぬるめのお湯に長めにつかって心身ともにリラックス。

げんきいっぱいカードにご協力いただき、ありがとうございました

今年度最後のげんきいっぱいカードが終了しました。ご家庭でのお子さんへの声かけやカード・コメントの記入など、たくさんのご協力、ありがとうございました。

げんきいっぱいカードは、ゴールデンウィークや長期休みなどの生活リズムが乱れがちな時期の後に設定しています。毎回「休み中の生活リズムから元に戻すことが難しかった」といった感想をいくつかいただきます。特に冬休み中は、寒さから家の中でテレビやゲーム、動画配信サイトなどをして過ごす時間が長くなりがちのようです。休みの日に家の中でのんびり過ごすことも体や心の元気の回復のために必要ですが、外で体を動かして遊ぶことも、心身の健康にとって大切なことです。外遊びをすると、このような効果があります。



○体力がつく
○夜、しっかり眠れる
○肥満や生活習慣病の予防になる
○体を動かすことで、ストレス発散につながる
○遠くの景色を見ることで、視力の低下を予防できる



放課後や休みの日に塾や習い事で、外で遊ぶことが難しいときは、学校で中休みや昼休みに校庭で遊べるとよいですね。鬼ごっこ、ボール遊び、てつぼう、竹馬、なわとび、など……。好きな遊びをたくさんしましょう。



食中毒・感染性胃腸炎について

食中毒の患者数が一番多いのは冬です。特に注意したいのはノロウイルスによる感染です。

《ノロウイルスとは・・・》

病原体：ノロウイルス

潜伏期間：12～48時間

症状：吐き気、嘔吐、下痢（腹痛、頭痛、発熱を伴うこともある）

感染経路：・人から人への感染（感染者の便や嘔吐物に触れた手からノロウイルスが口に入る、感染者の便や嘔吐物の埃や塵を吸い込む）

・食中毒としての感染（感染者が不十分な手洗いのまま触った食品を食べる、不十分な加熱で汚染された二枚貝などの食品を食べる）

消毒：次亜塩素酸ナトリウム（ハイターなど）が有効

※予防のためには、以下のことに気をつけてください※

- 調理の前やトイレの後は、石けんを使って手洗いをする
- 食材によく火を通す（85℃以上で1分以上加熱）
- 調理器具に気をつける（生ものとはそれ以外のものを分けて調理する）
- 吐物の後始末やトイレ、感染者が手をふれたところは、家庭用塩素系漂白剤を使って掃除を徹底する

