すこやか

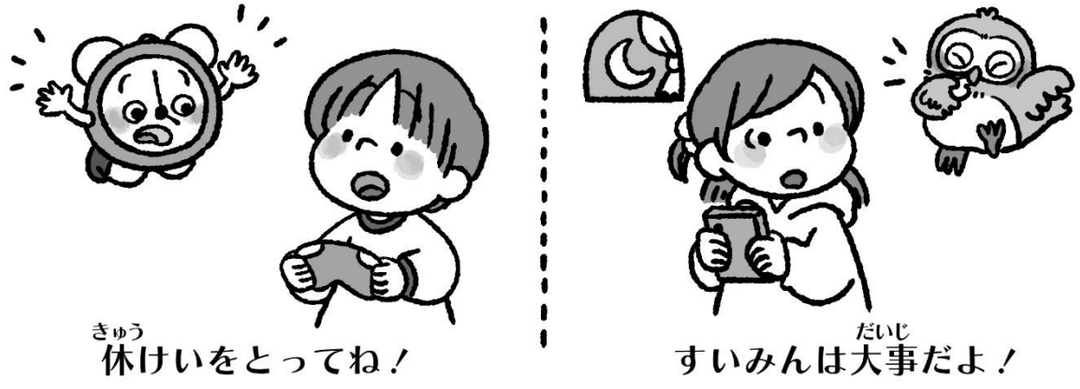
藤沢市立俣野小学校
２０２４．１．９

今月の保健目標：　寒さに負けない体をつくろう

明けましておめでとうございます。２０２４年がスタートしました。今年度も残りの３ヶ月、６年生は思い出をたくさん作ってくださいね。

１２月は、俣野小学校でも風邪が流行しました。高い熱が出て、大変な思いをした人がいたと思います。３学期も、手洗いや規則正しい生活を送り、寒さに負けない体にしましょう。

夢中になっていない？　ゲームやスマホ



２０２４年１月号「健康教室」より引用。無断での転載・複製を禁じます。

【保健委員会発表報告】

『インフルレンジャー！』

１２月１５日（金）に、保健委員会で作成した動画を全校に放送しました。テーマ「インフルレンジャー」です。インフルエンザにかかってしまうのではないかと不安に怯えるインフル連合軍を、インフルレンジャーが様々な予防方法を武器に不安を取り除いていくというお話です。シナリオも保健委員会のみんなで考えてくれました。インフルレンジャーが教えてくれた予防法を保健室の横に掲示してあります。インフルレンジャーの必殺技を使って、インフルエンザにかからないようにしましょう!

「てあらい　うがい　こうげき！」

「免疫力アップこうげき！」

「かんきアタック!」

保護者の皆様へ

2024年が始まりました。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

12月は、俣野小学校でも学級閉鎖となる学級があり、保護者の皆様にはご心配をおかけしました。3学期も、インフルエンザや風邪症状が流行するかもしれません。各ご家庭でも、感染症対策を続けていただき、元気に子どもたちが登校してくれたらと思っています。引き続きご協力をどうぞよろしくお願いいたします。

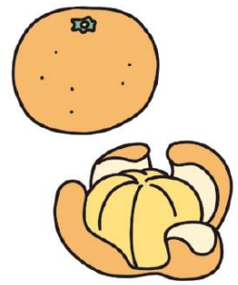
12月、子どもたちの上履きを見ていると、かかとを踏んでいる子たちが増えてきていました。私はよく、かかとを踏んでいる子たちに、「『うわばきがきつくなった』とお家の人に教えるのはみんなの仕事だよ。」と話しています。子どもたちから言えるのが一番ではありますが、うっかり報告を忘れてしまう子もいると思います。お家でも、久しぶりに履いた上履きがきつくなかったか、声かけしていただけると助かります。よろしくお願いいたします。

《計測の日程について》

1／10（水）	1／11（木）	1／12（金）	1／15（月）
6年、3−2	2年、5年	4年、3−1	1年、またの学級

以上の日程で行います。身長の測りやすい髪型で登校させてください。ご協力お願いいたします。

ミカンを食べたら黄色くなった?!



冬の代表的なくだもの、ミカン。食べると口いっぱいに広がる甘ずっぱい味もさることながら、ビタミンCがたっぷりでかぜ予防にも効果的で、たくさん食べたくなりますね。ところが、いっぺんにたくさん食べたあと、手のひらや鼻が何だか黄色っぽくなってきた…そんな経験はありませんか？

これは「柑皮症」といって、カロテンのとりすぎが原因で起こるもの。つまり、カロテンが豊富な野菜（ニンジン、カボチャなど）を食べすぎても、同じ症状が出るのです。

食べる量を減らせば自然になおるので、受診や治療などの必要はありません。『食べすぎているよ』という、からだからのサインと考えるといいかもしれませんね。

２０２４年１月号「健康教室」より引用。無断での転載・複製を禁じます。

けがの保険の申請はございませんか？

学校でケガをした際には、日本スポーツ振興センターの災害給付制度を活用することができます。ケガをしてから2年間、申請を行わない場合には時効になってしまいます。もし、お手元にまだ申請されていない書類がありましたら、学校までご提出ください。よろしくお願いいたします。