

保健だより

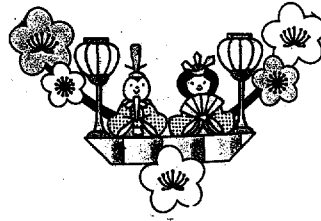
藤沢市立御所見小学校 保健室
発行者の皆様へ No.15 2025.2.27

感染症流行情報!

毎日、どきどきしながら過ごした2月。本校で流行した感染症はありませんでした。でも、まだ安心してけません。3月も、なんとか無事に終えたいです。

市内では、伝染性紅斑(りんご病)の流行が続いており、近隣市においては、水痘(みずぼうそう)の流行がみられるそうです。

これまで同様、感染症予防について指導をしていきます。ご家庭でもあわせてご指導をお願いします。



学校生活を考えた衛生習慣へ ご協力ください!

小学校生活は、体育の授業や休み時間等、体を動かす学びの時間があります。また、当たり前ですが、教室での学習、給食を通しての食育と、子どもたちがお話をを行うことでの学びもあります。

そこで、小学校生活を安全で、衛生的に過ごすことは、一人だけではなく、全体で取り組まなければ実現できません。

- * 手足の爪は、週に1回程度切りましょう。
- * 前髪は、目にかからないよう工夫(切る・結ぶ・留める)しましょう。
- * ハンカチを毎日、持ち歩けるよう習慣づけください。

「石鹸での手洗い」「窓を開けた換気」「こまめな水分補給」

生活リズムを整えるために…
「早寝早起き・朝ごはん・朝うんち」

気温変化に対応するための洋服選び

冬から春へと季節が変化する途中は、寒暖の差が大きいですね。体調を崩しやすい原因のひとつでもあります。

これまでも、繰り返してお伝えしている“重ね着”で、寒暖差の調節をしてほしいです。薄着では、調節のしようがありません。

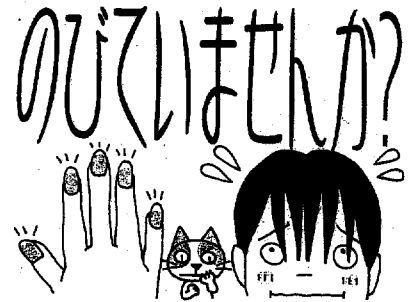
体調維持のためにも、天候や気温を考慮した洋服選びができる人になってほしいです。ご家庭で、ぜひ、洋服の選び方を教えてあげてください。

“素肌ヒーター”“ももこ上着の下にTシャツ1枚”など、調節のできない着かたが少なくありません。



長く伸びた爪は、本人や周囲の子のけがにつながります。また、衛生面でも課題が残ります。週によっては、給食当番で配食をします。

目にかかる前髪は、視力低下につながることも言われています。また、目を刺激することにつながります。髪や目に触れる頻度が上がり、衛生的ではありません。



小学生のうちから、これから成長して必要となる様々なことを知り、身につけていく時期にあります。健やかに成長し、健康な大人となり、自分の健康を自分で守るという意識を持ってもらいたいと思います。そのために、ご家庭での指導は欠かせません。ご協力をお願いします。

えがお

藤沢市立御所見小学校 保健室
児童のみねさんへ No.15 2025.2.27

おうちの人
いろいろお読みを!

3月の保健目標は「1年間をふりかえろう」

4月から、今までにいろいろなことがありましたね。あなたにとって、この一年は、どんな年だったでしょうか。毎月の保健目標をお知らせしていますが、意識してすごすことはできましたか? 「早寝早起き・朝ごはん・朝うんち」をおすすめしていますが、できていますか?

自分の健康を守るために、自分にできることを続けましょう。もし、「もっと、こうすればよかった」「こんなふうにはできたらいいな」と気がつくことがあったら、ぜひ3月にやってみましょう!

みんな楽しく元気がいい!!

御所見小のみんな、一人ひとりが元気でいるのはもちろん、毎日、楽しくすごせていたらいいなと思います。

そのために大切なのは、やっぱり「友だちと仲良く」すること。自分のことを大事にするのと同じように、友だちのことでも大事にしよう。自分の気持ちだけでなく、友だちの気持ちも考えてみよう。仲良くするのには大切なこと。

朝ごはんを食べて体の中からあたたかくしよう!



まだまだ、毎日、寒い! そういうときほど、朝ごはんをしっかり食べて、体の内側からあたたかくして、一日をスタートさせましょう。

3月3日は耳の日です!

- 大事なのはたらきをしている「耳」。
- 鼻をかむときは、片方ずつそとをかむ。
- ヘッドホンやイヤホンを長い時間使わない。

大切にしましょう!!



もちろん、3/3はひなまつりの日でもあります。