

# ほけんだより

令和6年2月1日  
北区立豊川小学校  
校長 中村 順子  
養護 加納 純子

1月後半からどんどん寒くなり、湿度も低くなって、空気もとても乾燥しています。冬休み明けは本校の児童は、新型コロナウイルスやインフルエンザが少なく安心していましたが、少しずつ感染者が増えてきました。

新型コロナウイルスやインフルエンザだけでなく、A群溶血性レンサ球菌咽頭炎・咽頭結膜熱（プール熱）・感染性胃腸炎にも引き続きご注意ください。

そして、お子様の体調が悪い場合、発熱があった場合は学校を休ませて病院を受診していただくよう、よろしくお願いいたします。

## 今月の保健目標

### 「心の健康を考えよう」

人が生きていく上で、全くストレスがないということはありません。

ストレスにもよいストレスがあってものごとに対するやる気や、生活の中で前向きな目標をもつことにつながります。

反対によくないストレスは、溜まると心だけでなく体の調子にも表れてきます。

上手に気分転換しながら、ストレスとうまく付き合っていきたいものですね。

## 「保健指導」



1年生	身の周りをきれいにしよう (咳やくしゃみはどれだけとぶんだろう)
2年生	手を洗うこと、ウイルスについて
3年生	生活リズム (早寝・早起き・朝ごはん)
4年生	成長ホルモン・ブルーライト (質の良い睡眠とブルーライトの影響について)
5年生	不安や悩みとの付き合い方
6年生	体の成長と心の発達について
4くみ	ウイルスについて、手の汚れ・手の洗い方



1月の発育測定が終わりました。発育測定時の保健指導は左記の通りです。ご家庭でも、お子さんから内容等を聞いて話し合ってみてください。



大事にしてほしい



「リアル」なかかわり

SNSが発達してきている昨今です。小さいうちから自分の携帯を持つ子や、自分のタブレットがある子も増えています。そのような状況で、世間ではSNSが原因となっている事件が多発しています。また、ニュースになっていないものもたくさんあります。

自分の子供が事件に巻き込まれたり、大人でも巧妙な手口で振り込み詐欺に引っかかってしまったりするかもしれません。

そのようなことがないように、日頃から周りにいる大切な人と直接関わる体験を増やしていくこと、また、たくさん会話をしてお互いを理解、尊重しあえることなどが大事です。

# 生活習慣病予防 は **今** から!

糖尿病、がん、脳卒中、心筋梗塞など、さまざまな生活習慣病が問題となっています。かつてこれらの病気はほぼ大人にしか起こらないと考えられていたことから「成人病」と呼ばれていました。しかし近年、子どもにもみられるようになり、また子どもの頃からの予防が重要だとわかってきたのです。では、その予防法は？



## 栄養バランスのよい食事を適量で

栄養の偏りや食べすぎのない食生活が大事です。また、よく噛むことなどによる歯と口、あごの発達も生活習慣病予防と深いかわりがあるといわれています。



## 定期的に運動をする

生活習慣病と密接に関連している「肥満」。改善するためには、やはり身体を動かすことが肝心。短時間の軽い運動でも、続けることで効果が現れます。



## 睡眠を十分にとる

睡眠不足は全身の不調や病気につながります。運動するためにも、食事をしっかり取るためにも、まずは早寝早起きでしっかり眠ることが必要です。



## 意識的に排便をする

食べ物は体内で栄養や水分を吸収し、便として出されます。その様子を見れば、身体の調子がある程度わかるのです。「がまんせず、すぐトイレへ」が基本です。

## 7つのまちがいをさがそう!

お子さんと一緒にやってみてください♪



こた  
 答えは保健室前の掲示板上にあるので、見てみてくださいね☆