

れいわ ねん がつ にち  
令和6年1月9日

# ほけんだより

1月号

おうめしりつだいいちしょうがっこう  
青梅市立第一小学校

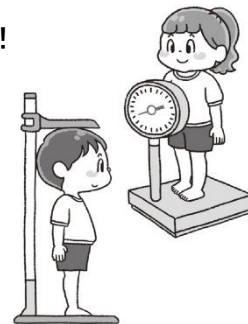
ようごきょうゆ  
養護教諭

## じどうのみなさんへ

### 身体測定があります

1月は、今年度さいごの身体測定があります。『けんこうのきろく』が返ってきたら、1学期や2学期の、身長・体重と比べて、今年1年の自分の体の成長を確認してみてくださいね。身長と体重を正しく測るために、測り方をおさらいしましょう！

- ① たいいくぎを着る ② くつしたをぬいで、はだしになる
- ③ 頭の上やうしろで、かみの毛をむすばない
- ④ かかと・おしり・せなかを、柱にくっつける ⑤ しずかに待つ



### 予備のマスクを持っておきましょう

「マスクを忘れました」「遊んでいるうちにマスクを落としてしまいました」と言って、保健室にマスクをもらいに来る子がいます。また、せきが出るときは他の人にうつさないようにマスクをすることが“せきエチケット”というマナーです。クラスでインフルエンザやかぜが流行っているときも、マスクをすると自分やお友達を守ることができてよいですね。このように、急にマスクが必要になることがあります。マスクは2～3枚、ランドセルの中に入れておきましょう。

### 地震が起きたらどうする？

お正月、大きな地震がありました。大きな火事もありました。地震のゆれを感じたり、ニュースを見たり、こわい思いをした人もたくさんいると思います。こわい気持ちや悲しい気持ちは、ためこまずに大人に伝えましょう。

## 『地震』のときはサルとダンゴムシ

地震が起こったとき、家の中で家具が倒れてきたり、棚の中身やガラスの破片が散らばったりして、ケガをする危険があります。

地震のときは、まずは自分の身を守ってください。そのために大切な2つの“ポーズ”があります。

#### サルのポーズ

机の下に頭を入れ、机の足を対角線に持ってひざをつきます。



#### ダンゴムシのポーズ



周囲に机がなければ、落ちてきそうな物がない場所で、手で頭を覆って体を小さくします。

ポイントは「頭を守る」こと。覚えておいてくださいね。

## 保護者のみなさまへ

### 本年もよろしくお願いいたします

地震や事故など、大変な年明けとなりました。直接的な被害がなかったとしても、大人も子供も、不安定な社会情勢の中で心身の調子を崩してしまうことがあります。なにかと忙しい1月～3月ですが、心落ち着ける時間と場所を大切にしてください。

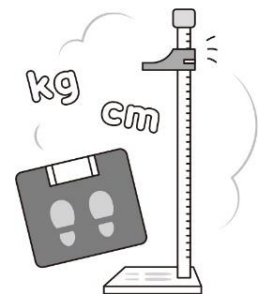
### マスクの予備を持たせてください

表面でもお伝えしましたが、遊んでいるうちにマスクを落としたときなど、急にマスクが必要になることがあります。学校でマスク着用を強制することはありませんが、咳がひどいとき、学級内での感染拡大がみられるときは、咳エチケットや感染予防の方法を身に着けるための保健指導として、マスクの着用を呼びかけることがあります。新型コロナウイルス感染症の5類移行に伴い、保健室でのマスク配布はしておりません。マスクの予備をランドセルに入れておく等のご対応をお願いいたします。

### 身体測定について

先月の保健日よりお伝えした通り、始業式の翌日から、クラスごとに身体測定を実施いたします。「健康の記録」が返却されましたら、お子様の1年間の成長をご確認のうえ、押印及び提出をお願いいたします。※3年1組は3時間目から4時間目に変更いたしました。

|   | 1/10(水)      | 1/11(木)      | 1/12(金) | 1/15(月) |
|---|--------------|--------------|---------|---------|
| 1 | 1年1組<br>1年2組 | 6年1組<br>6年2組 | 5年2組    | 3年2組    |
| 2 | 2年1組<br>2年2組 |              | 5年1組    | 4年2組    |
| 3 |              | ぴあじえ         |         | 4年1組    |
| 4 |              |              | 3年1組    |         |



### 感染症にお気をつけください

12月は学校全体でインフルエンザが流行り、学級閉鎖を行いました。1年間で締めくくる3学期、元気に楽しく過ごせるように、子供の健康観察・健康管理をお願いいたします。

### こまめな水分補給でカゼ予防

❄️ 冬 ❄️ はつつい水分補給を忘れがち。  
❄️ でも、体が水分不足で乾いてしまうと、カゼをひきやすくなります。

鼻やのどの粘膜の下には、「線毛」と呼ばれる小さな毛のようなものが  
ピッシリと生えています。鼻や口から入ったウイルスは、粘膜でキャッチ  
され、線毛によって体の外へ運び出されます。

ところが、空気が乾燥している冬に水分補給を  
忘れると、粘膜が乾き、線毛がうまく動けなくな  
ってしまいます。すると、ウイルスが体の中に入  
り込み、カゼをひきやすくなってしまいます。

冬も水分補給を忘れず、  
しっかりカゼ予防を  
しましょう。

