

ほけんだより

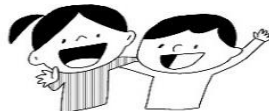
12月号【家庭数配布】

令和6年11月29日

青梅市立若草小学校 保健室

12月の保健目標

かぜに負けない体を作ろう



寒くなると空気が乾いてくると、ウイルスが活発になり、感染症が広がりやすくなります。ウイルスが体の中に入ってくると、咳や鼻水、高い熱などがでてきて、体調が悪くなることがあります。ウイルスが体に入らない工夫と、入っても負けない体づくりをしていきましょう。

できているものにチェック☑を付けてみよう!

- ☐ 手洗いは、30秒くらいかけている。
- ☐ 咳が出る時や人がたくさんいる場所に出かける時は、マスクを着けている。
- ☐ 運動したり、遊びの中で体を動かしたりしている。
- ☐ ご飯は3食きちんと食べている。
- ☐ 夜は早めねて、すいみん時間をたっぷり取っている。



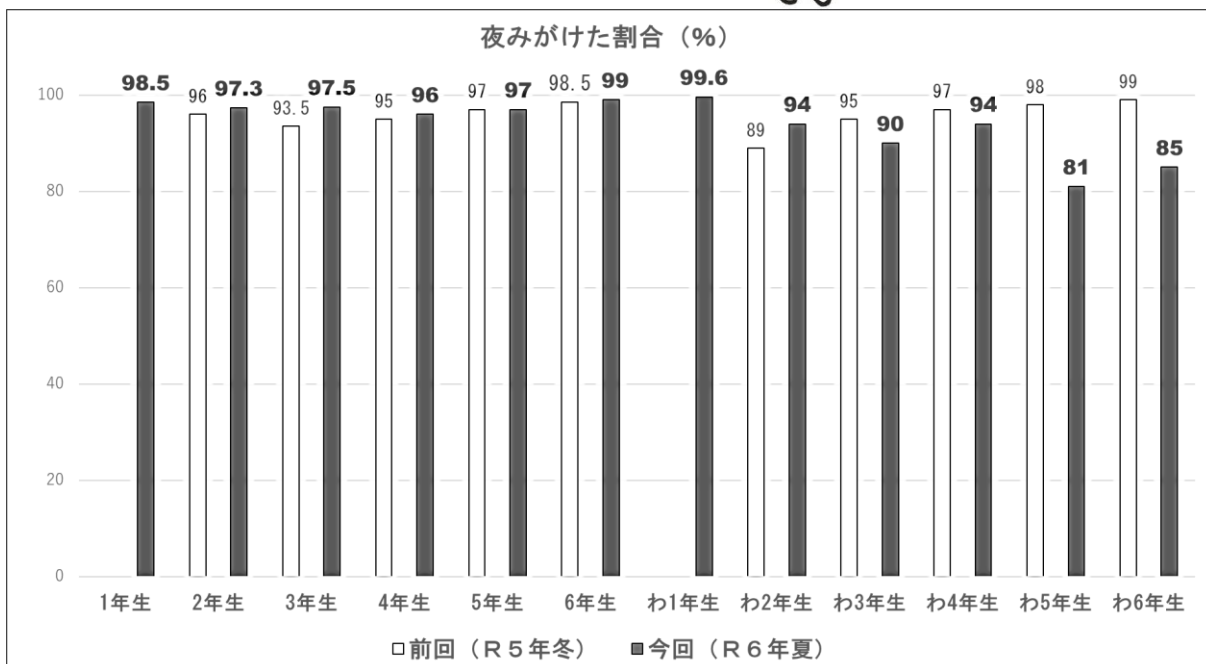
～☑が付かなかった所は、成長ポイント!これから意識して、体作りの力を付けていきましょう!～



突然ですが、問題です!
次のグラフは、何のグラフでしょうか?



【グラフ1】



155 > 150

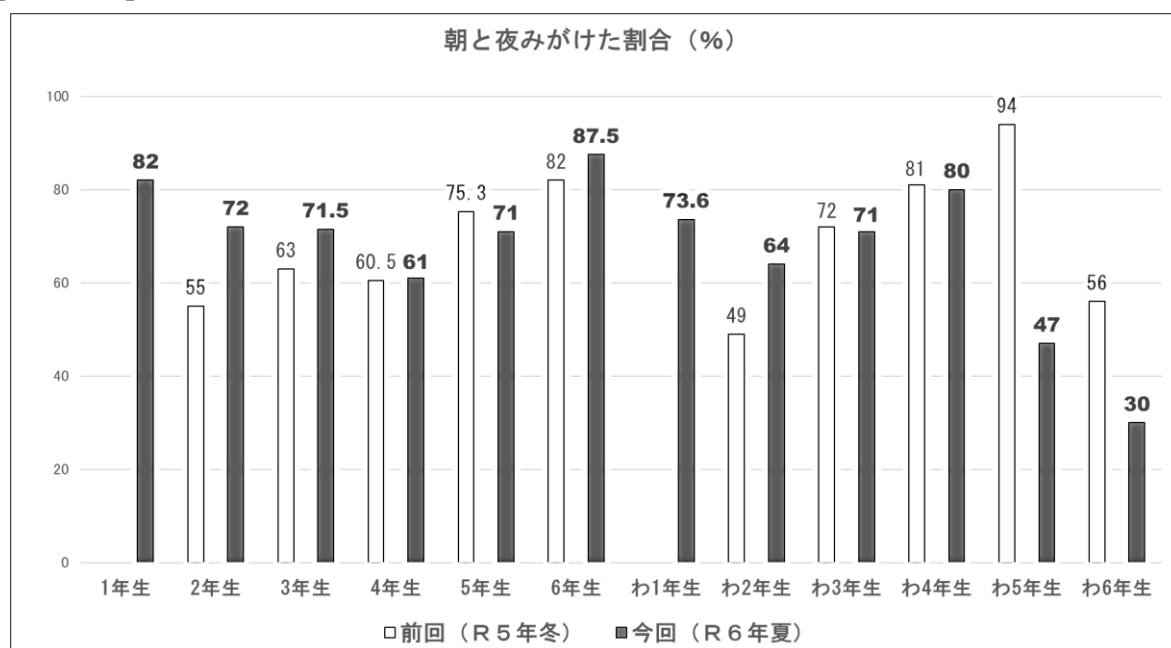
グラフは、若草小学校のみなさんが、夏に挑戦した『歯みがきチャレンジカード』の結果です。一人一人、全員分のカードを読ませていただきました。みなさん、とてもがんばって取り組みましたね！【グラフ1】を見ると、前回よりも、夜にみがいている日が多くなっています。それは、みなさんの「歯みがきをしよう」という気持ちが高まってきているからです。素晴らしい！！

さあ、もうひとレベル、上げていきませんか？次のグラフを見てみましょう。

【グラフ2】は、夜だけでなく、朝もみがいた日を表しています。前回よりも増えている学年があるものの、夜と比べて、朝はまだ「毎日みがく」という習慣が付いていないようです。次回は、朝と夜の両方みがく日を増やして、レベルアップしていきましょう。



【グラフ2】



保護者の皆様へ



日増しに寒くなってまいりました。インフルエンザも少しずつ報告を受けるようになってきております。登校前には、朝の健康観察をしていただき、体調が優れない場合は、早めの受診をお勧めいたします。



12月5日（木）午後
脊柱側弯検診（5年生）

こんな症状は出ていませんか？

- ・まぶたがピクピクと動いたり痙攣したりする
- ・口内炎ができる
- ・傷が治りにくい
- ・肌が乾燥する
- ・髪がいつもより抜ける
- ・疲れやすい

冬型栄養失調にご注意ください！

冬は、体を温めようとして、多くのエネルギーを消費します。夏の10%増しとも言われていて、夏と同じ栄養バランスだと、栄養不足の状態に陥ってしまう恐れがあります。

➡ ビタミンB群・ビタミンC・鉄分・マグネシウムなどを中心に、栄養素を積極的に食事に摂り入れながら、寒い冬を元気に乗り切りましょう。