

ほけんだより

12月号

平成 28 年 12 月 1 日
港区立青山小学校
校長 下城 英和
養護教諭 石田 結希

12月の保健目標

「冬を元気にすごそう」

今年もあとわずかとなりました。冬休みも近づいてきて、クリスマス・お正月などの楽しい行事を心待ちにしている人も多いことでしょう。そんな時だからこそ、体調をくずさないようにしたいですね。そのためには、十分なすいみん・バランスの良い食事をとることが大事です。また休み時間には、寒さに負けずに元気よく外で遊びましょう。遊んだ後はうがい・手洗いを忘れないようにしましょう。みなさんが健康に年末年始を過ごすことができるよう願っています。

冬のけんこうチェック

<input type="checkbox"/> 手あらいうがいをしている	<input type="checkbox"/> 寒くても、からだを動かしている
<input type="checkbox"/> はやね・はやおきをしている	<input type="checkbox"/> こまめに部屋の空気を入れかえている
<input type="checkbox"/> すき・きらいなく、なんでも食べている	<input type="checkbox"/> 下着をつけている
<input type="checkbox"/> お風呂であたたまり、せいけつにしている	<input type="checkbox"/> カゼなどにかからないうつつさない方法を知っている

かぜに負けない体をつくる7つの秘密は!?
保健室前の掲示板を見に来てね。

スクールカウンセラー来校日
6日(火)、9日(金)、12日(月)、16日(金)、20日(火)



寒さ対策をしてかぜを防ぎましょう



寒さが本格的になってきました。体が冷えると、免疫力が低下してかぜにかかりやすくなります。かぜを防ぐには、体を温かく保つ心がけが大切です。保健室で体調不良を訴える児童の中には、体の冷えを訴えたり、体温が低かったり(36℃未満)する人もいます。保健室には湯たんぽなど防寒用の備品もありますが、**服装を見直す、お風呂では湯船につかる**などの寒さ対策を御家庭でもしていただくよう、よろしくお願ひ申し上げます。

あたためていますか?

3つのくび



下着を着ることで、体と服の間に空気の層ができて、保温することができます。



感染症情報 インフルエンザについて



本校でも、インフルエンザの罹患者が発生しました。(11月末現在) 登校の基準は、**発症した後5日を経過かつ、解熱した後2日を経過するまで**です。登校の際には「登校連絡票」が必要になりますので、担任までお申し出ください。(青山小学校のホームページからダウンロードすることもできます。)
38℃以上の急な高熱、関節の痛みや悪寒がするといった症状が見られた場合には、早めに受診をしてください。

保護者の方へ

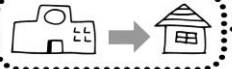
子どもの歩行中の交通事故について

国内の交通事故に関する調査・分析を行う「公益財団法人交通事故総合分析センター」によると、平成27年の歩行中の交通事故について、死傷者数を年齢別で見ると「7歳」で突出して多かったそうです。同センターでは

- 93%が日中に発生している
- 平日は土日の約2~2.5倍
- 登下校以外でも7歳が最多
- 男児は女児の約2倍

といった特徴もあげ、入学後、子どもだけでの行動が増える年齢として危険性を指摘しています。

冬季は日没が早いこともあり、お子さんにも「暗くなる前に」「寒いから急いで」と、行動を焦る気持ちが出て危険につながるケースがあるかもしれません。上記のような傾向、また周辺の交通量など環境も考慮しながら、交通安全や事故防止について、ご家庭でもあらためて指導していただければ幸いです。



登校中のケガが多くなっています。あわてずに、歩いて登校しましょう。