

# ほけんだより

## 1月号

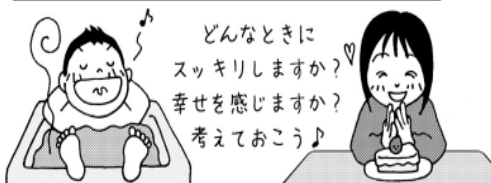
平成 29 年 1 月 10 日  
港区立青山小学校  
校長 下城 英和  
養護教諭 石田 結希

### 1月の保健目標

## 「心も体も健康にしよう」

みなさんは、心の健康について考えたことはありますか。日々生活していると、「体の具合が良くない」という時があるように、私たちの心にも、調子の良い時、悪い時があります。また、心の調子が悪くなると、体の調子も悪くなってきます。心も体も健康でいられるように、自分なりの気分転換の方法を取り入れるなど、生活を工夫してみましょう。

### 私のストレス解消法は・・・ です。



どんなときに  
スッキリしますか？  
幸せを感じますか？  
考えておこう♪



ふわふわ言葉を  
いっぱい使おう！

ありがとう

すてきだね

すごいね

がんばってるね

「ふわふわことば」で、  
自分もまわりの人も  
笑顔にしよう。

### お風呂でリラックス



お風呂に入ることによって心と体をリラックスさせることができます。温度や入り方によって様々な効果が得られます。

#### ぬるめのお湯 (38℃くらい)



副交感神経が働き、心が落ち着きます。ストレスを感じている時、ぐっすり眠りたい時におすすめです。

#### あつめのお湯 (42℃くらい)



交感神経が働き、代謝を上げ心も体も活発にします。体の疲れを取りたい時や、眠気を覚ましたい時におすすめです。

スクールカウンセラー来校日 13日(金)、17日(火)、23日(月)、31日(火)

## 《1月の保健行事》

### ●身体測定(全学年)

今年度3回目の身体測定を行います。測定後、健康カードをお返しします。測定前に、かぜの予防についての保健指導を行う予定です。

～日程～

16日(月)	3年・6年
17日(火)	2年・5年・あすなろ
18日(水)	1年・4年



※身体測定は体育着で行います。正確に測定するため、測定当日は頭の上で結び髪型を避けていただくと助かります。



### ●歯科検診(対象者のみ)

1月24日(金)に、今年度2回目の歯科検診を行います。対象者は、6月の歯科検診で所見がみられたお子様です。対象のお子様には、後日歯科検診のおしらせをお渡しします。当日は御家庭で歯を磨いてきてください。

### ☆第2回学校保健委員会を開催します☆

下記の要領で学校保健委員会を開催いたします。申込は不要です。どうぞお気軽にお越しください。後日、別紙にて詳しい内容をお知らせいたします。

- 日時 平成 29 年 1 月 21 日(土)(学校公開日) 10:20~11:20
- 場所 青山小学校 集会室
- 内容 講演 「感染症の予防について」  
講師 みなと保健所保健予防課長 稲垣智一先生



### 感染症情報 インフルエンザについて

12月末の時点で、本校で大きな流行はありませんが、区内では流行が見られています。引き続き、御家庭での体調管理をお願い申し上げます。

**主な症状：38℃以上の急な高熱、関節の痛みや悪寒がする**

**出席停止期間：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**