



# ほけんだより

## 1月号

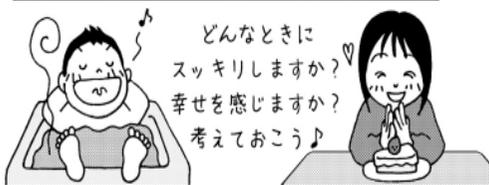
平成 29 年 1 月 10 日  
港区立青山小学校  
校長 下城 英和  
養護教諭 石田 結希

### 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。押印をして御提出をお願いいたします。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**