

けんこう三川

令和4年12月号
周南たちばな学園
三川小 保健室

今年も残すところあと1か月となりました。今年やり残したこと、片づけていないものはありますか？もしなにかある人は、今からでも遅くないですよ。今年のごことは今年のうち済ませておきましょう。

冬休み中は

〇〇すぎに注意！！

食へすぎ 飲みすぎ

だらだら しすぎ



冬休み 何時に寝て何時に起きる・・・？

休み中も規則正しい生活ができるように、自分で目標を決めておきましょう。

朝は _____ 時に起きる

夜は _____ 時に寝る

自分で決めた時間を書いてみよう！

5年生 生活習慣病予防講座 (11/7)

給食センター栄養士の松本さんに来ていただき、生活習慣病を予防するためのおやつとり方を教えてもらいました。実際に食べていたお菓子に、思った以上の糖分が入っていて驚く様子がみられました。

小学生が1日に食べてもよい砂糖の量は20g！でも、例えばカップアイスには約50gの砂糖が入っているそうです。1日20gにするにはどうしたらいいのかな・・・？



6年生 喫煙防止講座 (11/14)

健康づくり課の和田さんに来ていただき、タバコの害について教えてもらいました。ストローを使って肺気腫という病気の体験をしてみたり、タバコの害の1つであるタールのモデルや、タバコによって黒くなった肺のモデルを実際に見たりしました。

また、タバコを吸おうと誘われたらどのようにして断るのか、実際にロールプレイングを通して勉強しました。



寒い冬、健康的に体温をあげてみよう！



朝起きたら、まずは太陽の光をあびて、体内時計をリセット。



しっかり朝食をとって、寝ている間に下がった体温をアップ。



ウォーキングやスクワットなど足を使う運動をする。



シャワーで済まさず、ぬる目のお湯にゆっくりつかる。

体温を上げると免疫力（かぜや感染症などにかからない力）が上がるといわれています。3つの首（首、手首、足首）を温めて、体の外からも体を温めてあげましょう。



～保護者の方へ～

受診・治療は済んでいますか？

現在の受診・治療の状況は、以下の通りです。お子さんの治療はお済みでしょうか。まだの場合は、ぜひ早めに受診するようにお願いします。もし「検診結果のお知らせ」の紙をなくしてしまった方は、再発行しますので担任に連絡をお願いします。

○眼科・・・81.8%
○視力・・・82.9%
○耳鼻科・・・76.2%
○歯科・・・77.6%

疾病はそのままにしているでも治りません。
特に歯科は、そのままにしておくと悪化していきます。
ひどくなる前に、早めの受診をお願いします。

新型コロナウイルス感染症や風邪が流行してきました。引き続き、毎日の手洗いとうがい、マスクの着用等を学校でも指導していきますので、御家庭でも御協力よろしくお願いします。

毎朝の検温と健康観察への御協力ありがとうございます。なお、コドモンへの体温の入力は、毎日入力をお願いします。

土日や学校を欠席される際も忘れずに入力をお願いします。



12月のスクールカウンセラー（佐野久美子先生）が来校する日をお知らせします。今月は5日、12日、19日の9:00～12:00です。気軽に何でも御相談ください。まずは、保健室か担任に御連絡ください。予約を入れます。

（担当：糸井 48-6197）