

ほけんだより



令和6年1月

さいたま市立三室小学校

1月の保健目標
すききらいなく
なんでも食べよう

令和6年がスタートしました。本年もとつてよろしくお願ひいたします。
冬休み中のお子さんは元気に過ごせましたか。お子さんの冬休み中の健康状況を把握するため、本日「冬休み中の健康状況調査」を配付しました。御記入の上、1月12日(金)までに担任へ御提出ください。よろしくお願ひいたします。

< 身体計測があります >

- 1月 10日(水) 5・6年生
- 1月 11日(木) 1・2年生
- 1月 12日(金) 3・4年生
- 1月 15日(月) なかよし

長い髪を結ぶ位置は
下の方か、横にして
ください。



- ① 計測は体育着です。身長・体重をはかります。
- ② 担任から健康カードを配付されましたら、成長の記録(体重、身長)のグラフをお子さんと一緒に作成し、裏面の保護者④に捺印し担任まで御提出ください。

1月9日(火)～1月12日(金)は元気チェック習慣です!

1月の学校生活目標は「健康に気を付けて生活しよう」です。3学期が始まりましたが、朝なかなか布団から起き上がれない児童がいるようです。寒さに負けず元気に過ごすためには、規則正しい生活を送ることが重要です。「元気チェックカード」を配付しますので、お子様と起きる時間を決め、自分の力で朝起きるようにさせてください。好き嫌いせずに3食しっかりと食べ、寒い冬を元気に過ごしていきましょう。



元気チェックカードを使って・・・

スイッチ! 冬休みモード >>> 学校モード

しんがつき はじ しょうがつ きぶん ぬ だ ひと
 新学期が始まりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか?
 ふゆ やす せいかつ か ひと がっこう き か
 冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

スイッチ! ①

はや お
早起き



き じかん お あさひ
 決まった時間に起きて朝日
 あ はやお
 を浴びましょう。早起きする
 よる しぜん ねむ はやね
 と夜も自然と眠くなり、早寝
 にもつながります。

スイッチ! ②

あさ
朝ごはん



からだ のう め ぎ にち
 体と脳が目覚め、1日のエネ
 げん か し
 ルギー源になります。菓子パン
 などではなく、栄養
 えいよう
 バランスの
 よ しょくじ こころ
 良い食事を心がけて。

スイッチ! ③

うん どう
運動



さむ うんどう からだ なか
 寒いときこそ運動で体の中
 からだ
 からポカポカに。体がほどよ
 つか よる ねむ
 く疲れれば、夜もぐっすり眠
 れます。

お子さまが **感染性胃腸炎** になったら



感 染性胃腸炎は、ノロウイルス

などのウイルスや細菌に感染して、

腹痛や下痢、嘔吐、発熱などの症状
が出ます。嘔吐や下痢の場合は、こまめな水分補給をして、脱水症状に気を付けてください。

また、吐物や便にはウイルスなどが含まれています。家庭内で広げないために、適切な処理と処理後の手洗い・うがいがが必要です。

汚物の処理法

- 使い捨てのマスクや手袋を着用します
- 汚れた衣服は100倍に薄めた塩素系漂白剤に5～10分浸し、消毒します。色落ちが気になるものは85℃以上のお湯に2分以上浸します
- 汚れた場所もしっかり消毒します



～ 冬はやけどに御注意 ～

底冷えするような寒さが続くこの時期は、御家庭でも様々な暖房器具を御使用のことと思います。子どもの皮膚は大人よりも薄く、やけどの跡も残りやすいため暖房器具の使用には十分御留意ください。また、万が一やけどをしてしまった場合は、すぐに流水で患部を冷やしましょう。

服の上からやけどした際は、無理に脱がせようとせずに、服の上から冷水をかけて冷やそうにしましょう。



< 夜尿症ってなに? >



・おねしょと夜尿症の違い

「おねしょ」と呼ばれる夜寝ている間の尿漏れですが、5歳以降で月1回以上のおねしょが3カ月以上続く場合は「夜尿症」と診断され、治療が必要な場合があります。夜尿症はアレルギー疾患に次いで2番目に多い小児の慢性疾患といわれています。推定で、日本の小中学生を含む5～15歳の約80万人に夜尿症があると考えられています。

・どうして夜尿症になるの?

寝ている間に作られる尿の量が多すぎたり、膀胱に尿を十分にためられないことが関係しています。夜尿症の場合、膀胱が尿であふれそうになっても起きられないため、寝ている間に尿もれをしてしまいます。一般的に夜尿症は成長とともに自然に治癒しますが、早めに治療することで、治癒率が高くなるという報告があります。詳しく知りたい方は保健室まで御相談ください。