

# 1月のほけんだより

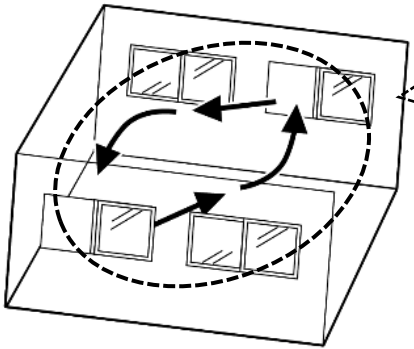
1・2年

R5.1.27  
 ひのしょう 日野小ほけん室  
 ねんど だい 第11号  
 R4年度

2023年<sup>ねん</sup>がはじまって約1ヶ<sup>ゆく</sup>月<sup>かげつ</sup>たちました。「今年<sup>ことし</sup>がんばるぞ!」ときめたことを、  
 がんばっていますか?今年も元<sup>ことし</sup>氣<sup>げんき</sup>にすごせるように、「自分<sup>じぶん</sup>にできること(よぼう)」を<sup>つづ</sup>けて  
 いきましょう。

**1月のほけん目標<sup>もくひょう</sup> : 室内<sup>しつない</sup>のかん氣<sup>き</sup>(くうきのいれかえ)に氣<sup>き</sup>をつけよう**

**かん氣<sup>き</sup>は、空氣<sup>くうき</sup>の入口<sup>いりぐち</sup>と出口<sup>でぐち</sup>を作<sup>つく</sup>るとよい!**



たとえば…ドアやまどをりょうほうあける

- へやのくう氣<sup>き</sup>の入口<sup>いりぐち</sup>と出口<sup>でぐち</sup>をわけることが大切<sup>たいせつ</sup>です!
- 1時間<sup>じかん</sup>に1回<sup>かい</sup>、5分<sup>ぶん</sup>くらいあけましょう。
- できれば、いつもあけておく(手<sup>て</sup>のひら1つぶん)
- だんぼうをつけていてもしましょう。

**て 手<sup>て</sup>あらいチェックをふいかえろう**

しん体<sup>たいそくてい</sup>測定<sup>とき</sup>の時に、「手<sup>て</sup>あらいチェック」をしました。自分<sup>じぶん</sup>がよくあらえていなかった場所<sup>ばしよ</sup>はおぼえていますか? 手<sup>て</sup>あらいのポーズをふりかえて、上手<sup>じょうず</sup>な手<sup>て</sup>あらいをみにつけましょう。

手のひら 	手のこう ゆびの間 	ゆびの間 	指先 <sup>ゆびさき</sup> ・つめ 手のしわ 	親指 <sup>おやぢゆび</sup> のまわり 	手首 
ポーズ	ポーズ	ポーズ	ポーズ	ポーズ	ポーズ



(こたえ ひだりから) おねがい・かめ・やま・おおかみ・バイク・つかまえた



こまめな  
水分補給で  
カゼ予防  
よぼう

❄️ **冬** はついつい水分補給を忘れがち。  
\* でも、体が水分不足で乾いてしまうと、カゼをひきやすくなります。 ❄️

鼻やのどの粘膜の下には、「線毛」と呼ばれる小さな毛のようなものが  
ビッシリと生えています。鼻や口から入ったウイルスは、粘膜でキャッチ  
され、線毛によって体の外へ運び出されます。



ところが、空気が乾燥している冬に水分補給を  
忘れると、粘膜が乾き、線毛がうまく動けなくな  
ってしまいます。すると、ウイルスが体の中に入  
り込み、カゼをひきやすくなってしまいます。

冬も水分補給を忘れず、  
しっかりカゼ予防を  
しましょう。



## 保護者の方へ

### 手洗いの仕方のふりかえり

1月の身体測定では、手洗いチェックを実施しました。特に  
新型コロナウイルス感染症が流行してから、以前よりも手洗いの意識が  
高まっています。しかし、**慣れてきたことと同時に冬の寒さも  
相まっておろそかになってきているように**感じます。

そのため、自分自身の手洗いの仕方のくせを手洗いチェックで  
見直し、今後の感染症対策につなげることができるように実施  
いたしました。

1・2年生は、一度普段の手洗いの仕方で行い、その後手洗いの歌を用いて「6つのポーズ」を学んだ後、  
再度手洗いチェックを実施しました。

1回目は、洗い残しが多かった児童も2回目は「とれてる」と嬉しそうな様子でした。少しの意識で、ていねいな手洗いにつながり  
ます。お子様が手洗いをしている際に、気がけて見て頂ければ幸いです。なお、**ハンカチの持参の習慣がついていない  
児童もみかけます。**咳エチケット等にも使用できますので、  
確実に持参していただくようお願いいたします。

### 今年度の治療は今年度中に…

11月末には、歯科検診の受診確認について該当のご家庭から  
ご返答を頂きありがとうございました。現在の受診率は、以下の  
通りです。**視力カード(黄色)・その他健康診断結果のお知らせ**をご家庭にお持ちの場合は、**確認または  
必要に応じて受診され今年度末までに学校へ提出をお願いいたします。**

### 子どもの発熱 Q&A

**Q** 体は冷やす? 温める?



熱の出始めは寒気を感じることが多いので、毛布などで温めて。体がほてって汗をかきだしたら、服を薄手のものに替えるなど調節を。

**Q** お風呂には入っている?

体力を消耗するので湯船にはつからず、シャワーで軽く流す程度にしましょう。絞ったタオルで体を拭いてあげるだけでも、サッパリするのでいいですね。

**Q** 食欲がないときはどうする?

無理に食べさせる必要はありません。ただ、脱水を防ぐため、水分補給はこまめに。冷たすぎる水や一度にたくさん与えるのは避けましょう。

ぐったりしていたり、機嫌が悪いなど、普段と様子が違うようなら、病院の受診も検討を。



●歯科受診率: 60% (12月末) ●眼科受診率(秋): 26.6% (確認含む: 41.3%)