

2月のほけんだより

No. 15
令和6年2月1日(木)
利府町立利府第三小学校
保健室

2月4日は立春。暦の上では「春」です。暖かい日や寒い日が交互に見られ、体調を崩さないよう服装に気を遣う毎日ですね。学校では感染症予防のためにせっけんでの手洗いや換気を行っています。廊下の窓を少し開けているので、廊下側の席は冷えることもあります。暖かい服装で登校しましょう。手を洗ったときに使うハンカチや、マスクの予備、替えの靴下なども忘れずを持ってきましょう。



今月の目標

十分な睡眠をとろう

新型コロナとインフルエンザとアデノウイルス

利府町内や宮城県内では新型コロナやインフルエンザが増えています。三小でも先月から新型コロナやインフルエンザ、アデノウイルスにかかったという報告がありました。保健室を利用する人の中で多い症状は「咽頭痛」と「頭痛」です。

今流行っている感染症は、どれも感染経路や感染予防対策はほとんど変わりません。流行期はマスクをしっかりと着け、せっけんでの手洗いやこまめな換気、密を避けるなどで感染症を予防しましょう。また、病気への抵抗力を上げるためにも「睡眠時間」をたっぷりと確保しましょう。学校は集団生活の場です。集団感染を予防するためにも、「風邪症状」がある時にはマスクを着け、早めに受診しましょう。



冬休み歯みがきカレンダー感想より

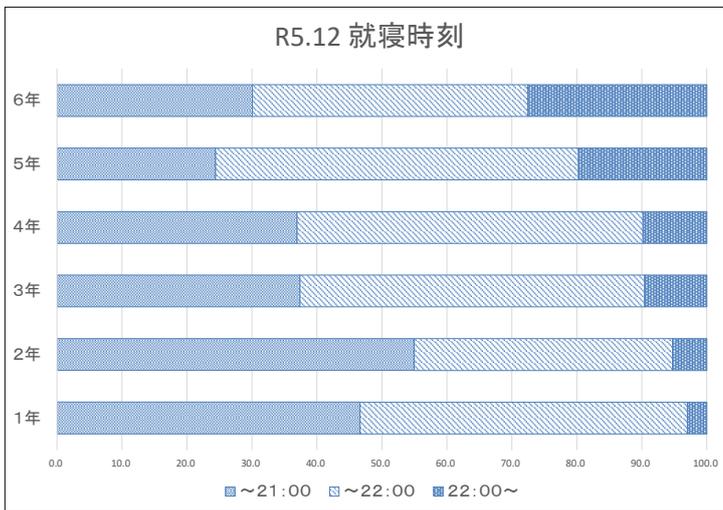
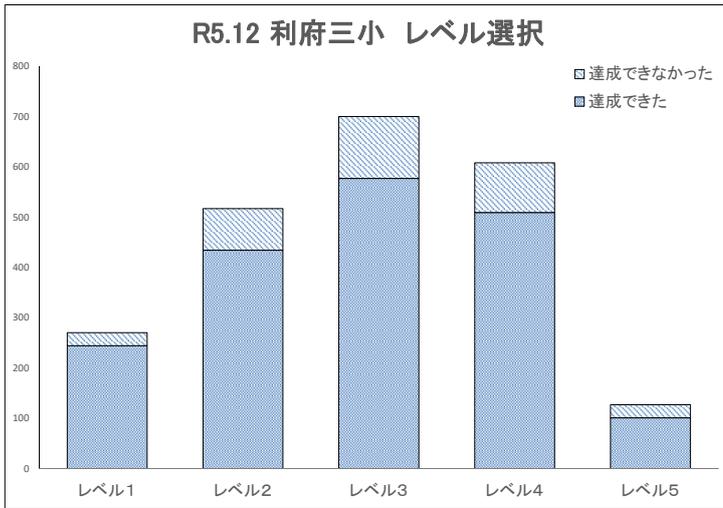


冬休み中に歯みがきを頑張りました。色とりどりのカレンダーがたくさんありました。「歯と歯の間」「歯と歯ぐきの間」「奥歯の溝」を意識して丁寧にみがいていた人が多かったようです。きれいにみがくと歯の表面がツルツルして気持ちがいいですね。

- 歯がぴかぴかになって、強くなった気分です。
- 歯みがきカレンダーを全部できました。この期間だけではなく、これからも毎日歯みがきをします。
- すっきりするし、むし歯にならないように歯みがきしたよ。
- すうすうした。
- 鏡を見ながら奥歯の溝を1本1本丁寧にみがきました。
- 歯が全部永久歯になったので、大切にしていきたいです。
- 毎日丁寧に歯をみがくと、口の中がスカッとして、いい気分になりました。
- 今まででは一日二回しかみがいていなかったけれど、三回にしてみたらだいぶ口がすっきりしてうれしかったです。

【1日3回3分間 きれいにみがいて、歯を大事にしていこう】

12月のメディアコントロールチャレンジの結果から



今回は「レベル3：メディアは一日2時間まで」を選択した人が多かったようです。夕方暗くなるのが早く、外でたっぷり遊べなかったのかもしれませんが、部屋の中でメディア以外に何ができるか考えてみましょう。

寝る時間は、学年が上がるにつれて遅くなっていました。高学年は学習時間や生活リズムが変わってくるため21時に寝るのは難しいかもしれませんが、しかし、成長期で骨や筋肉を作る時期でもあります。おそくとも22時までには寝るように、寝るまでに行うものの優先順位を決めましょう。



【健康のためにできること】

～みなさんの感想から～

☆はやね はやおき 朝ごはん

☆メディアのルールを決める

☆寝る前1時間は使わない

☆20分に1回は休憩する

☆外遊びや読書など趣味を持つ

など、たくさん記入されていました。自分自身の健康のためにできることを家族の人と一緒に実際に取り組んでみましょう。

心の鬼を追い払おう

2月3日は節分です。病気や災難、邪気の家から出るように「鬼は外」、幸せが家に来るように「福は内」と豆をまきます。家から追い出したい「鬼」ですが、実はみなさんの心の中にもいることがあります。

たとえば、

好き嫌いの鬼

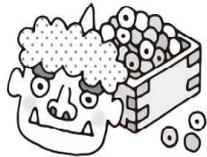
忘れ物鬼

夜ふかし鬼

いじわる鬼

なまけもの鬼

勉強嫌いの鬼



いろいろな鬼がいますね。みなさんの中にはどんな鬼がいますか。この機会に、自分の心の中にある鬼を想像してから豆まきを行い、鬼を退治して、福を呼び込みましょう。

