

ほけんだより

2月

令和7年1月31日発行 土庄町立土庄小学校 保健室

2月 保健目標 外で元気に遊ぼう



2月は、1年のうちでもっとも寒い時期です。まだ日が短く、夕方にはすぐ暗くなることもあって、どうしても部屋の中で過ごす時間が長くなりますね。ずっと部屋にこもりがちの生活が続き、「からだがなんとなく重い」「しばらく外で遊んでいないかも」という人はいませんか。外での運動や遊びで体を動かすことは、正しい生活リズムにつながるだけでなく、「からだ」や「こころ」の成長のためにもとても大切なことです。外に出るのがむずかしい時は、おうちの手伝いなど、家の中でできることをがんばってみてくださいね。また、現在、土庄小学校ではインフルエンザや新型コロナウイルス感染症、感染性胃腸炎などによるお休みがみられます。基本的な感染症対策を継続して、元気に過ごしましょう。

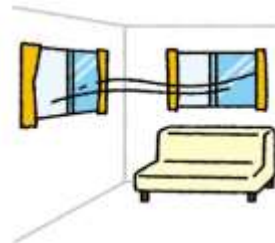
寒い季節の健康生活のために



部屋の中と外、気温に合わせて衣服を脱ぎ着して調節する。



外から帰ってきたときや食事の前には石けんで手洗いでする。



部屋の空気が汚れる前に換気。窓やドアを2箇所開けるのがコツ。

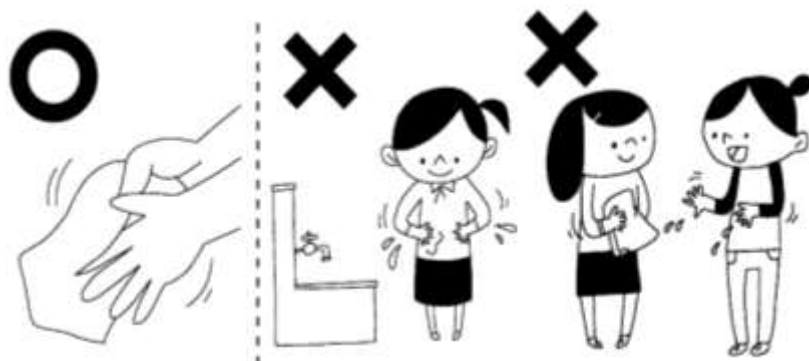


「寒さ」もストレス。楽しいことをして、ストレスをためない心がけを。

湯船につかって体を温めよう

部屋は暖かく、外は寒い。そのような気温差は自律神経を乱します。自律神経のバランスが乱れると血流が悪くなって体が冷えやすくなり、逆に、体を温めると全身の血流が良くなって自律神経が整いやすくなります。湯船につかると、体が温められて血流が良くなる上に、水圧によるリラックス効果も得ることができます。1日の終わりにゆっくり湯船につかって、自律神経の乱れをリセットしてみましよう。

ハンカチ持ってきてるかな？



※衣服についてたよごれがついたり、ほかの人からウイルスなどがうつったりしてしまいます。

せっかく手をすみずみまできれいにあらっても、手をふくハンカチがよごれていては、また手がよごれてしまいます。毎日清潔なタオルやハンカチを持つようにしましょう。衣服やほかの人のハンカチを借りてふいてはいけません。また、ティッシュも持ってくるようにしましょう。



令和7年度学校生活管理指導表（アレルギー）活用希望について

学校で管理や配慮が必要なアレルギーがある場合、学校生活管理指導表という用紙を学校に提出していただいています。アレルギー疾患は、食物アレルギーや気管支ぜんそく、アトピー性皮膚炎、アレルギー性結膜炎、アレルギー性鼻炎をさします。

令和7年度、新たに、この管理表が必要な児童は、希望調査票を学校まで提出してください。なお、例えば、アトピー性皮膚炎はあるけれど、家で薬を塗るだけ、特に学校生活には支障がないという方は提出する必要はありません。調査票を提出した児童には、改めて必要書類が入った封筒を渡し、今年度中に医療機関を受診することをお願いしています。また、食物アレルギーによる給食対応が必要な場合は、内容等に応じて面談をさせていただく場合があります。よろしくお願いします。

令和7年度心臓検診（事前申込み）について

毎年、学校で実施している定期健診では、心臓疾患を発見するために、保健調査票を持ち帰り、記入していただいた内容をもとに内科検診を実施しています。また、新1年生では心電図検査を全員に実施し、あわせて2～6年生の希望者も心電図検査を実施しています。2～6年生の希望者については、検査料1320円を徴収いたします（継続して経過をみる必要のある児童を除く）。日常生活の中で「運動後に胸の痛みを訴える」「心臓がときどきしてなかなかおさまらないことがある」など気になる症状があるお子様は、この機会に受検されることをおすすめします。希望調査について、2月3日（月）までにご提出をお願いします。