

ほけんだより12月

2023年11月30日
町田市立高ヶ坂小学校
校長 岩崎直美
養護 岡本雅子

寒気がひときわ厳しくなって参りました。



本校では、11月中旬に5年生がインフルエンザの流行により、学年閉鎖しました。その後、全体で数件の報告はありますが、それほど広がらず、落ち着いている状況が続いています。町田市内でも学級閉鎖の措置を行った学校が次々出ています。空気が乾燥し、寒くなってくると、今後益々警戒が必要です。手洗い、うがい、マスクの着用、そしてたっぷりの栄養と睡眠をとって感染症を予防していきましょう。

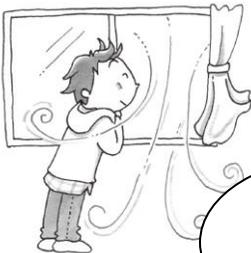
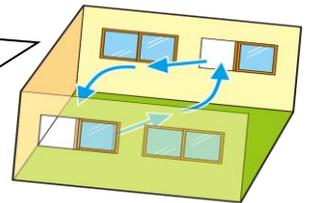


十二月の保健目標
くつき
空気を入れ
かえをしよう。



一年に2回、学校薬剤師の先生が、教室の空気検査をしています。

部屋の2ヶ所以上窓をあけて空気の流れをつくります。
授業終了ごとに、5分程度窓を開けましょう。



2024年1月
ほけん行事

1月12日(金)計測	5・6年	} 体育着を着用します。
1月15日(月)計測	3・4年	
1月16日(火)計測	1・2年	

保護者の方へ

体調不良での保健室利用が増えてきています。朝から不調がある場合は、無理をせずお休みしてください。のどの痛み、発熱がある場合にはすみやかに、かかりつけ医をはじめ地域の小児科へご相談ください。診断が明らかになりましたら、すぐに学校へお知らせください。尚、インフルエンザまたは、コロナウイルス感染症と診断された場合は、「登校報告書」を保護者が記入・押印して担任に提出してください。HPからもダウンロードできます。溶連菌感染症や水痘、プール熱などその他の感染症の場合には、所定の用紙をお渡します。学校にご連絡ください。

持久走旬間がスタートしています。

走ることを習慣にすると瞬発力や持久力が高まり、健やかな身体づくりの一助になります。また、精神面では忍耐力がつくだけでなく、目標を達成する喜びを知ることができます。この機会に子供たちが、身体も心も成長できるよう見守っていきたいと思います。

保護者の方には、お子様にけがや事故がないよう、朝の健康観察を強化していただき、体調が悪い場合には、必ず連絡帳で担任に、持久走を見学する旨をお知らせください。

朝の健康観察のポイント

- ・朝食をとったか（食欲はいつも通りあるか）
- ・睡眠を十分とったか
- ・顔色は良いか
- ・下痢や腹痛、頭痛はないか
- ・喘息など咳が出ていないか



冬こそ意識して“日光浴”を

「寒いから…」と家の中で過ごす時間が長くなっていませんか？ 太陽の光を浴びないと、不足してしまうものがあります。



不足するもの① ビタミンD

ビタミンDは日光を浴びることで体内で作られ、カルシウムを吸収しやすくして骨を丈夫にする働きがあります。

不足するもの② セロトニン

日光を浴びるとセロトニンというホルモンが分泌され、怒りや不安などを抑えて幸せを感じやすくなります。

生活リズムを整え、昼間は外で活動する時間を作りましょう。食べ物からとることもできます。



ビタミンD

きのこ類、魚など

セロトニン

肉、魚、卵などに含まれるトリプトファンから作られます

お知らせ



校内の一部の女子トイレに生理用品を設置しています。生理用品の準備は、女性が生活していく上で心がけていく、大切なエチケットであることは前提にあります。しかし、何か困った時に気兼ねなく使えるという事も大切です。

本校では、専科棟1～3階の洋式個室トイレに生理用品を収納した箱を設置しています。困った時にはご利用ください。対象のお子さんがあるご家庭は、お子さんにもお伝えください。学校のトイレはみんなで使うものです。汚さないように気をつけたり、汚してしまった時は処理していくことも大切です。使う時には、マナーを守って使いましょう。