

保健だより



令和7年1月8日
墨田区立第一寺島小学校



あけまして
おめでとうございます

笑う門には 健康 来る～!!

2025年が始まりました。本年も、一寺小に関わる皆さんがより健康に過ごせるよう祈っております。

就寝・起床時間が乱れがちな冬休みが明け、今年も学校生活が始まりました。今年度は残り3ヶ月です。元気に駆け抜けてほしいと思います。12月は区内の小・中学校でも学級閉鎖の報告が多くありました。引き続き、感染症に注意してください。



1月9日から
「健康貯金カード」週間が始まります。



1月の保健目標 元気に体を動かそう

学校では、縄跳びや持久走の取り組みが始まります。登校時は気温が低くても日中は陽が差して暖かくなることもあります。脱ぎ着しやすい服装で登校してください。体育の授業では体育着を忘れないよう確認をお願いします。

携帯型のゲーム機やスマートフォンで、ゲームをしたり動画を観たりすることが、低年齢化しています。つい、背中を丸めて画面を凝視したり、近距離で長時間使っていたりすることはありませんか。学習にもタブレットが活用されているので、利用時間やルールに加えて、姿勢や使い方についてもぜひ親子で意識を高めてほしいと思います。健康貯金カードの裏面に今回も児童向けの保健だよりを載せました。どうぞ、ご家庭でも声掛けをお願いします。

また、歩く時にも、顔を上げて(ポケットから手を出して)背筋を伸ばす姿勢だと、気持ちも上向きになる「一歩」が踏み出せると思います。

寒い季節も

姿勢よく 歩こう!



ポケットに手を入れると転んだときに危険です!

寒さから縮こまり、つい背中を丸めていませんか?

寒いときは防寒用の小物を上手に使うといいですよ!

爪、伸びていない？



1月7日は七草粥を食べる風習がありますが「爪切りの日」でもあるそうです。汚れがたまったり、自分や他の人を傷つけたりすることがないように、清潔を保つためにこまめに切りましょう。

特に高学年のお子さんの爪も、ご家庭で確認をお願いします。

発育測定

1月21日～23日

体育着(半袖短パン)で測定します。髪の毛の長い子は頭上で結ばないようにご配慮ください。測定後、個人結果をお渡ししますのでご確認ください。(提出は不要)

冬も「脱水」に気をつけよう

湿度が低く、乾燥する冬は水分蒸発が進むため体の水分が失われやすいそうです。暑い夏に比べると、喉の渇きを感じにくく脱水が起こりやすいので、意識的に水分を補給することが望ましいです。

体調不良で胃や腸が弱っている場合の脱水症状にもお気をつけください。



薬物乱用防止教室

12月17日実施(6年生対象)

薬物乱用「ダメ。ゼッタイ。」

大麻による検挙者は2014年以降増加しており、その半数近くが30歳未満で、高校生・中学生なんと小学生の検挙者も発生しています。

大麻グミなどの報道や薬物関連のニュースを見聞きしている6年生でしたが、薬物について学び「他人事ではない」「何を言われても断る」などの感想がでました。怖いことに、カラフルなパッケージでおしゃれに見えるものや一見ラムネのようなものなどもあり、合法とだまして売られることがあるそうです。知っているキャラクターなど見た目が可愛くて馴染みがありそうでも、知らない人からもらったものを口に入れることは危険です。

薬物は一気に脳の中枢を刺激することで、不安や現実の苦痛を「一時的に」やわらげ幸福感も体験させると言われていますが、ご存知のように毒性や依存性が強く大変危険です。薬物に頼らない、手を出さなくても良い生き方を選べるように成長してほしいと思います。「ダメ。ゼッタイ。」と、今一度ご家庭でも話題にしてみてください。

色覚検査

※4年生のみ対象

12月に、COCOO アンケートにて希望されたご家庭は色覚検査を実施しました。結果は実施した全員に配布済みです。回答もれ等で検査を希望する場合は学校にご連絡ください。