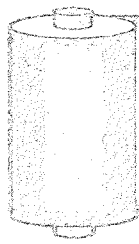


ほけんだより 1月

令和7年1月9日
調布市立第一小学校
校長 樋川 宣登志
養護教諭 深堀 陽香
伊藤 沙恵



がつ ほけんもくひょう
1月の保健目標

きそく ただ せいかつ
規則正しい生活をしよう



あた なる もくひょう た もくひょう どだい げんき
新しい年、何か目標を立てましたか？どんな目標でも、土台となるのはやっぱり元気な
からだ こころ ふゆやす せいかつ がっこう き か はやね はやお あさ
体と心。冬休みのゆったりした生活から学校のリズムに切り替えて、早寝・早起き・朝ごは
さん がつき はし ことし だいいちしやう げんき けが す
んで三学期を始めましょう。今年も第一小のみなさんが元気に怪我なく過ごせますように。

今年も一年、元気にすごそう

1日3食、栄養バランスの

よい食事をとる

適度な運動をして

体力をつける

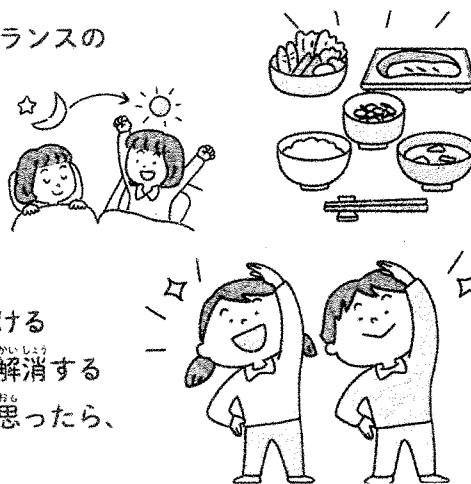
夜はぐっすり眠る

早寝早起きする

感染症予防を心がける

上手にストレスを解消する

「つかれたな」と思ったら、
早めに休む



スマホ・タブレット

との付き合い方も大切です

ついつい寝る時間が遅くなってい
ませんか？寝る1時間前にスマホや
タブレットは終わりにすると、脳が
おやすみモードになるのでぐっすり
眠ることができます。

おうちのルールも

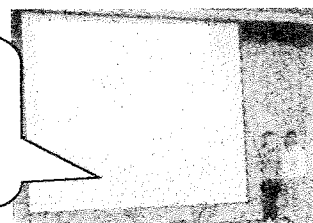
時々見直しましょう。



保健委員会が発表を行いました

保健委員会が学校の中でけがをしやすそうな
場所を調べ、何に気を付けたらよいか考えて
発表しました。机の間など身近な場所に危険が
潜んでいることや、事故防止のために右側通行の
ルールがあることなどがわかりました。

花壇やゴールの裏、
階段の曲がり角、机の
間などが要注意です！



二学期の保健室

(9月2日～12月25日まで)

けが	病気	その他	合計
891	690	82	1663件



* けがが多いのは「校庭でのすりきず」「廊下・
階段でのだぼく」でした。

* 病院に行ったけがは23件ありました。歯の
打撲、頭部打撲、骨折などです。

数字を見て、自分は2学期元気に過ごせたか、
どんなケガをしたか、3学期はどんなことに気を
付けるとよいかを考えてみましょう。

■3学期の身体測定を行います■

- ・体育着で靴下を脱いで測定します。持ち物のご協力をお願いします。
- ・髪型にご配慮ください。自分で結び直せるようにしてください。ポニーテール、カチューシャなどは外して測定します。
- ・結果でご心配なことはお気軽にご相談ください。

◆健康手帳について◆

測定後、「健康手帳」に記録を書いて配布します。「健康手帳」は次年度から使用致しませんので、今回配布後はご家庭で保管してください。

来年度からは保健調査は別の様式を使用して、健康診断結果は印刷して配布します。回収は致しません。

持ち物・身だしなみ 児童とご確認ください

□ハンカチ・ティッシュ

…毎日きれいなものをお願いします

□上履き・体育着

…サイズが合わない事故につながります。記名もお願いします。

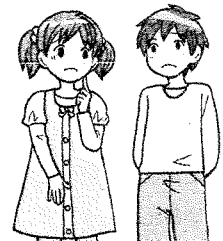
□つめ…けがの原因になります。

■学校保健委員会を開催します■※詳細は別紙配布します

講演：「たいせつなこと、子どもにどうやって伝えたらいいの？
～こころとからだの、幸せのための性教育～」

日時：令和7年2月14日（金）14：45～15：45

講師：おさだしずこ先生（性教育講師・看護師）



昨年度に引き続き、おさだしずこ先生を講師に招き、子ども達に絶対に伝えたい、だけど親としていつ、どうやって、何を伝えたらいいかわからない…そんな性の話の講演会を開催します。今年度は事前に全家庭から質問を募集し、その質問に答える形での講演を行っていただきます。講演会に来られない方も、後日保健だよりで内容を報告しますので、ぜひご質問ください。

これから増えてくる“花粉症”に注意しよう

花粉症は、スギやヒノキなどの花粉が、目や鼻の粘膜につき、目のかゆみやくしゃみ、鼻水などの症状を引き起こします。地域によって多少の差はありますが、2月ごろから花粉が飛び始めるところもあります。

花粉症でない人でも、花粉が多く飛ぶこの時期は、症状が出る場合があります。外出するときや帰宅後など、なるべく花粉を寄せつけない工夫をしましょう。



これからの時期、目を掻きすぎてまぶたから出血する、鼻水で学習に集中できない、発熱するなど重いアレルギー反応を起こす児童がいます。また、食物アレルギーを発症しやすくなることもあります。

花粉が飛散する2週間以上前からの対策が効果的であるといわれています。

毎年症状が出る場合は、早めに医師にご相談ください。