

ほけんだより 1月

令和5年1月10日
深谷市立明戸小学校
保健室

あけましておめでとうございます

冬休みは楽しく、健康に過ごすことができましたか。

今年うさぎ年です。うさぎ年は「飛躍する(大きく成長して活躍する)年」と言われます。

明戸小のみなさんがいろいろな場面で活躍する姿を見られることを楽しみにしています。

毎日寒く、体調を崩しやすい時期です。気持ちも新たに、体調管理に気をつけていきましょう。



ほけんしつ 保健室からのお知らせ



◆3学期身体測定について◆

1月11日(水)・・・2年生、4年生、5年生、ひまわり、けやき、たんぽぽ

1月13日(金)・・・1年生、3年生、6年生

身長と体重を測ります。体操着を持ってきてください。

ポニーテールなど頭の上で髪を結ばないでください。



◆薬物乱用防止教室について◆

1月27日(金)に6年生を対象に薬物乱用防止教室が開かれます。

講師は埼玉県警察 非行防止指導班「あおぞら」の方々です。

◆学校保健委員会について◆

2月10日(金)の5時間目に第2回学校保健委員会を予定しています。

今回は、東洋羽毛の上級睡眠健康指導士の方による睡眠セミナーが開かれます。

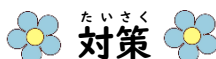
対象は、各クラス学級委員さん、PTA 保健体育委員さん、6年生児童です。

よろしくお願いいたします。



乾燥から肌を守ろう！！

空気の乾燥に加え、病気を予防するために行っている手洗いやアルコール消毒で手が乾燥してカサカサになってしまいます。肌が乾燥して荒れてしまうとひび割れたり、かゆくなったりするだけでなく、菌や汚れも残りやすくなってしまいます。



対策

●熱めのお湯では洗わない

→熱めのお湯は肌に必要なあぶらも洗い流してしまいます。



●泡が残らないようによく水ですすぐ

→石けんが残っているとかゆみなどの原因になることがあります。



●手を洗った後は、ハンカチで水分を拭き取る

→手を濡れたままにすると、水分の蒸発と一緒に肌の水分も奪われてしまいます。



●ハンドクリームなどで保湿をする

→乾燥が気になるときはこまめに保湿を行いましょう。



おやつを食べすぎていませんか？

食事と食事の間かくは、4~5時間が理想的です。しかし、私たちの生活では、昼食と夕食の間が6~7時間くらい空いてしまうことがあります。このような時は、軽めのおやつをとることをおすすめします。上手におやつをとることで、夜おそくに食べすぎるのを防ぐという働きがあります。

大切なのは食べ過ぎないことと、時間を決めて食べること。食事のリズムやバランスをくずさないよう気をつけて、一日 **200kcal (キロカロリー) 以内** を目安にしましょう。お菓子や飲み物には、エネルギーが書かれたものが多いので、表示を見て、食べ過ぎていないかチェックしましょう。

200kcal (キロカロリー) の目安

- ポテトチップス 約1/2袋
- アイスクリーム 小1個
- せんべい 3~4枚
- 板チョコレート 約1/2枚
- どら焼き 1個
- ショートケーキ 約1/2個

--- カロリーとは ---
生きていく為には、食べ物や飲み物といった食糧(エネルギー)が必要です。そのエネルギーを単位にしたものがカロリーです。

お菓子ではなく、果物やヨーグルト、チーズなどの乳製品もおすすめです！

果物 50kcal の目安

- もも 1個
- みかん 1個
- りんご 半分
- なし 半分
- ぶどう 半分
- かき 1個

インフルエンザ

インフルエンザにかかった場合、学校を休んだ日が出席停止の扱いになります。「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」の両方を満たすと登校が可能となります。必ずお医者さんの判断、指示に従ってください。

	発症日 0日目	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後 6日目	発症後 7日目
発症後1日目に解熱した場合	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	発症後3日目	発症後4日目	登校可能	
出席停止	→						😊	
発症後2日目に解熱した場合	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	発症後3日目	登校可能	
出席停止	→						😊	
発症後3日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校可能	
出席停止	→						😊	
発症後4日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校可能
出席停止	→							😊