ほけんだより12月

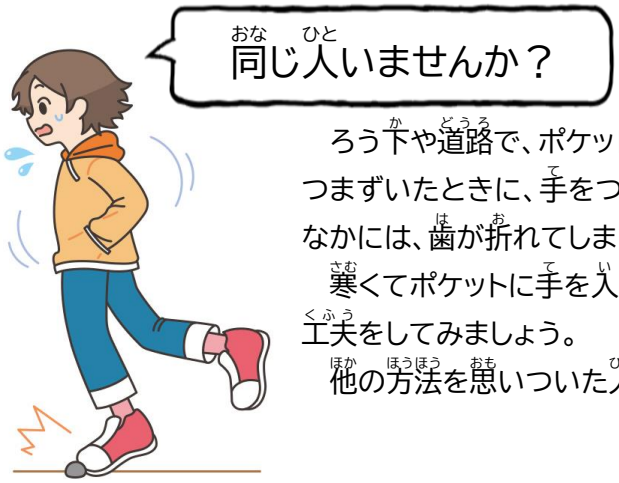
令和５年１２月１日　さいたま市立大久保東小学校　Ｎｏ．９

冷たい北風が吹く季節になり、かぜやインフルエンザなどにかかる人も出てきました。

１２月の保健目標は「かぜを予防しよう」です。みなさんはかぜ予防のためにどんなことをしていますか？うら面にかぜ予防のヒントを書きました。

・・１２月の保健目標・・

かぜを予防しよう



ろう下や道路で、ポケットに手を入れて歩いていると、どうなってしまうでしょう？つまずいたときに、手をつくことができず、顔や鼻、口を地面にぶつけてしまいます。なかには、歯が折れてしまった人もいます。

寒くてポケットに手を入れている人は、手袋をつけたり、暖かい服装にしたりと工夫をしてみましょう。

他の方法を思いついた人はぜひ保健室まで教えてください♪

保健委員会のみなさんが考えてくれた記事です！

ほけんいいんかい
保健委員会からのおねがい

みなさんは手を洗っていますか？

また、じゃ口の向き、ハンカチ、水の出しっぱなしをいしきしていますか？

ハンカチを持ってこないと、ろう下がよごれてしまいます。

手を洗っていないと菌が増えてしまうし、今インフルエンザが流行しているので、より気をつけなくてはなりません。

その他にも、水を出しっぱなしだと水道の水がもったいなくなってしまいます。

そのためにはみんなで協力することが必要です。

手を洗って、みんなで協力して、よりよい学校にしていきましょう。

かぜ・インフルエンザの対策をしよう

みなさんはどれからとりくんでみますか？

うがい

ウイルスが体の中に入らないようにする

手洗い

せっけんで手を洗い

ウイルスを洗い流す

よく寝る

体が疲れていると抵抗力が弱くなる

バランスのよい食事

ビタミンAはのどや鼻の粘膜を強くする

換気をする

1時間に1回、5分間空気を入れ替える

下着を着る

寒暖の差に対応して体感温度を保つ

もしかかってしまったら…

栄養・水分をしっかりとる

消化のよい食事をとる

体を休める

睡眠を十分に取り、安静にする

体を温める

寒気がするときは、湯たんぽや多めに毛布を掛けて体を保温する

寒くても水分補給は必要？

その1

私たちの皮フからは目に見えない水分が出ています。冬は空気がかんそうしているので、はだがかわきやすいのです。

その2

夏よりのどがかわかないので、ついつい水分をとらずに長い時間すごしてしまうことがあります。

「のどがかわいた」と感じる前に飲む

冷たすぎない飲み物を飲む

【おうちの方へ】　色覚検査のお知らせ

【色覚検査から分かること】

- 授業を受けること、職業選択や進路選択等に当たって、知っておくとよい自分自身の色覚の特性（色の見え方）について知ることができます。色が全く分からないというわけでなく、色によって見分けにくいことがある程度で、日常生活にほとんど不自由はありません。
- 定期健康診断に含まれている項目ではありませんので、必ず受けなければならない検査ではありません。

【色覚検査の結果について】

- 検査実施後、すみやかに結果のお知らせを配付します。
- 検査結果は、視力検査や聴力検査等のように毎年変化のあるものではありません。一度診断が出た時点で、ほとんど変化はありません。

【色覚検査の対象学年】

- さいたま市では、色覚検査を１・４年生対象としています。

※１・４年生で検査を希望される方は、別途配付の検査希望調査用紙「色覚の検査について」に、必要事項を記入していただき御提出ください。

※ただし、他学年でも検査を希望される場合には検査を実施します。

検査を希望される方は、**連絡帳にて１２月８日（金）までに担任の先生にお伝えください。**