児童数

ほけんだより　1月号

令和５年１月１０日
新宿区立落合第四小学校
校　　長　本間　基史
養護教諭　樋口　紗良

あけましておめでとうございます。

新しい年がスタートしました。冬休みはどんなことをして過ごしましたか？今年も大きなけがや病気なく、みなさんが１年を元気に過ごすことができますように。この１年もよろしくお願いいたします。

さて、冬休みが終わると、保健室には「風邪気味で～」という人や、「だるい…」という人が増えます。休み中に生活リズムが乱れてしまった人は、そのままの生活をしていると体の調子を崩してしまいます。早めに「冬休みモード」から「学校モード」に切り替えて、元気に学校生活をスタートさせてくださいね。

１日を元気にスタートできる『モーニングセット』！

おなかもひと休み　七草がゆ

クリスマスにお正月と、冬休み中においしいものをたくさん食べた人も多いでしょう。ところでみなさん、「七草がゆ」は食べましたか？１月７日の朝に春の七草『セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロ』が入ったおかゆを食べると一年を元気に過ごすことができると言われています。（春の七草全部言えるかな？）

ごちそうばかり食べていたおなかも、あっさりしていて消化もいいおかゆでひと休み。食欲がない、何となく元気が出ない日の朝ごはんにもおすすめです。

1月の保健目標　手洗いで、かぜや感染症を防ごう

冬の感染症予防

クイズでおぼえよう！

冬の感染症はあっという間に流行してしまうので、ふだんからの予防が大切です。
【　　】に当てはまる言葉を【キーワード】から選んでね。

①手をあらうときは、すみずみまであらうこと、【　　】を使うこと、あらった後に水をしっかり【　　】ことがポイントです。

②しめ切った部屋の【　　】はどんどん汚れていき、感染症の原因に。１時間ごとに１０分くらい、窓やドアを開けて【　　】をしましょう。

③病気を予防し、早く治すために必要な、私たちのからだの【　　】。十分な【　　】と【　　】、適度な【　　】はやっぱり大切ですね。

④インフルエンザや感染性胃腸炎などと診断されると【　　】となります。欠席にはならないので、おうちでゆっくりと休みましょう。

【キーワード】

出席停止　石けん　栄養　お湯　歯こう　氷水　流して　入院　保つ
マスク　換気　そうじ　かぜ薬　空気　蒸気　集中力　すいみん　あまいもの
運動　入浴　ためて　ふき取る　かぜ　勉強　ていこう力　飛まつ

1月保健行事

1月11日（水）	■身体計測（1年）
1月12日（木）	■身体計測（23年）
1月13日（金）	■身体計測（45年）
1月16日（月）	■身体計測（46年）

体育着で計測を行います。忘れずに持ってきてください。
また、身体計測の前にミニ保健指導を行う予定です。