

えがお

上尾市立尾山台小学校 保健室
ほけんだより(家庭数配付)
令和8年2月12日(木) No.9



2月は、寒さが続く一方で、少しずつ春の気配も感じられる時期です。学年のまとめの時期となり、子供たちは学習や行事の締めくくりに向けて忙しく過ごしています。その反面、疲れがたまりやすく、体調を崩しやすい時期でもあります。

毎日の睡眠や食事、手洗い・うがいなどの基本的な生活習慣を改めて見直し、元気に1年を締めくくられるよう、ご家庭でもご協力をお願いします。

2月の保健目標「空気の入れかえをしよう」

教室の窓を閉め切ったまま、空気の入れかえをしないと、空気は汚れてしまい、頭がボーっとしたり、集中力が下がったり、風邪や感染症が流行しやすくなってしまいます。

Q.空気が汚れるってどういうこと?

大勢の人が集まって教室で生活していると…

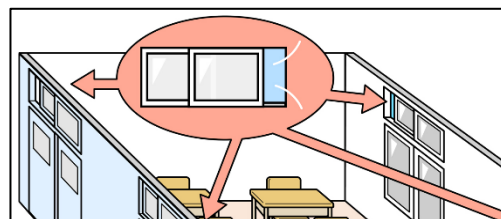
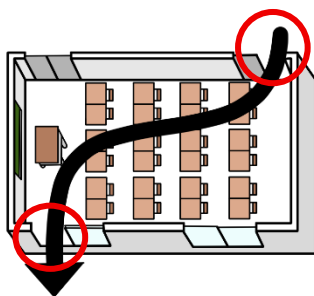
- ・息を吐くことで二酸化炭素(CO₂)が増える。
- ・ほこりやウイルスが空気中にたまりやすくなる。



学校では、年に2回学校環境衛生検査として、教室の空気の状態(温度・湿度・二酸化炭素濃度)を検査しています。その結果、換気が行われている教室では、基準値内のきれいな空気環境が保たれていることが分かりました。

上手な換気のポイント

休み時間ごとに対角線上の
2か所のドアと窓を開ける



上窓を10cmずつ開けておくと、あまり寒さを感じずに、常時換気ができる

ご家庭においても、短時間の換気を心がけていただくと
感染症対策につながります。

●○ トイレ清掃用の古布を募集しています(再掲) ○●

子供たちが行うトイレ清掃の床の雑巾がけでは、雑巾ワイパーを使用して行っています。今までは、雑巾をその都度洗って、学期ごとに交換していましたが、衛生面を考慮して、取り付ける雑巾を1回ずつの使い捨てにしたいと思います。そのため、たくさんの在庫が必要となりますので、ご家庭で使わなくなったタオルや綿の衣類などがありましたら、寄付にご協力をお願いします。

●使用の際は、20×30cm程度^{ていど}の大きさにカットします。

・使用サイズに裁断されたものだと大変助かりますが、大きいままでも大丈夫です。

●シミや落ちない汚れがあっても結構です。

●厚手のものは、ワイパーに取り付けられない場合があります。

※ 寄付していただけるものがありましたら、お子さんを通して担任へお渡しください。

ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。





心の調子を整えるには？

毎日寒くて、暖かい日が待ち遠しい日々ですが、みなさんは「身体」も「心」も元気ですか？悲しいことやイライラすること、心配なことがあると心が疲れ、身体の具合が悪くなったりします。それは、大人も子供もだれにでも起こることです。そんな時に少しでも元気になるための方法をご紹介します。

ゆっくり
お風呂につかる



ともだち かぞく
友達や家族と
お話を
する



す おんがく
好きな音楽を
きく



す
好きなものを
食べる



(食べ過ぎ注意！)

すいみんを
しっかりとる



病気ではないけれど、体調が優れないと感じる時は、心に元気がないサインかもしれません。そんな時は、自分に合ったリラクゼーション法を試し、気持ちを切り替えることで、心を元気にし身体も軽くなります。保健室では、けがや体調不良でなくても、「なんだか元気が出ないなあ・・・。」という時には、お話を聞くこともできるので、いつでも来てくださいね。

今の生活をふり返ってみよう！

3学期も残りあと少しです。これからも元気に過ごせるよう今の生活をふり返ってみましょう。

☐ 早ね早起きが
できている



☐ 寒い日も外で
遊んでいる



☐ 時間を考えて
メディアを使っている



☐ 好き嫌いをしないで
食べている



☐ 毎日朝ごはんを
食べている



☐ 石けんを使って
手を洗っている



ヤクルト出前授業 3年生「おなか元気教室」を行いました

2月6日(金)に、埼玉ヤクルト販売株式会社の榎本様をお招きして、3年生を対象に「おなか博士になろう!」というテーマで講話をしていただきました。食べ物の通り道について学習し、腸を丈夫にすることが健康の秘訣であることを学びました。特に、「早ね・早起き・朝ごはん・朝うんち」をテーマに、登校前に健康なうんちを出すための生活習慣について教えていただきました。うんちの状態から、食べ物の栄養を吸収する腸の大切さ、腸に住みつ়く乳酸菌の働きについて学ぶことで、正しい食習慣と生活習慣を送ることが大切だと分かりました。

◇ みんなで約束したおなか元気生活のためのポイント ◇

早ね・・・(9)時までにはねる



早起き・・・(7)時までには起きる



朝ごはん・・・毎日しっかりと食べる



朝うんち・・・出なくても、トイレに行く習慣を付ける

