



藤沢市立天神小学校
保健室
2023.1.

校内一斉に書き初めが飾られ、廊下を歩くと凜とした空気に、せなかがピンとします。すごく寒い日がやってきていますが、みなさんせなかを丸めて歩いていませんか？姿勢が悪いと頭痛や腹痛の原因にもなりますので、気をつけましょう。

1月の身体計測を行いました

12日(木)	6年生	18日(水)	2年生
13日(金)	5年生	19日(木)	1年生
16日(月)	4年生	20日(金)	天学
17日(火)	3年生		

9月に計測をしてから4ヶ月しかたっていませんが、どの子もしっかり背がのびていました。いちばん伸びている子で5cm近く伸びている子もいたりびっくりです！！伸びた秘訣は「冬休みたくさん寝た！」とのことですよ。高学年の中には担任の先生の背を抜かした子もいましたね。成長速度はひとそれぞれですので、1年間に約5cm伸びていれば、順調と、校医の先生よりきいています。

スポーツ振興センターへの請求はお済みですか？

学校でけがをして医療機関にかかった場合は日本スポーツ振興センターから災害共済給付金を受け取ることができます。請求には書類の提出が必要です。受診した場合は担任まで必ずお知らせください。また、事故発生日から2年で時効となってしまいますのでご注意ください。

小学校でのけがが原因で、卒業後も通院が続く場合は、継続して給付を受けることができます。

※スポーツ振興センターへの手続きをしない(辞退する)場合もお知らせください。

※申請後給付までは学校へ書類提出後、2ヶ月ほど期間を要します。

インフルエンザがふえています!!

毎朝の検温と健康観察へご協力頂きありがとうございます。
ございます。

ひき続き「熱がある」または「熱はないが風邪症状がある」場合は出席停止となります。

ご家族に風邪症状がある場合でも、お子様本人に症状がなければ登校可能です。

12月まで天神小ではほとんど出ていなかったインフルエンザが先週より各学年で急に増えてきています。学校でも手洗い・換気など基本的な感染症対策をおこない、流行に注意していきたいと思います。



インフルエンザはやってきます!

インフルエンザの特徴は

- 高熱
- 寒気
- 全身痛
- だるさ

普通のかぜ症状と合わせてこのような重い症状が現れ出てきます

部屋の加湿を心がけ、あたためて早く休む。

かかったかな...? と思ったら...

医師の診察を受ける

インフルエンザと診断されたら出席停止となります。

予防への心がけを忘れずに

- 手洗い
- うがい
- しっかり睡眠
- バランスのよい食事
- 換気
- 体を動かす
- 人混みを避ける
- マスクの着用
- 湯冷め防止

水分補給でカゼ予防

冬は水分補給を忘れがち。でも、体が水分不足で乾いてしまうと、カゼをひきやすくなります。

鼻やのどの粘膜の下には、「線毛」と呼ばれる小さな毛のようなものがビッシリと生えています。鼻や口から入ったウイルスは、粘膜でキャッチされ、線毛によって体の外へ運び出されます。

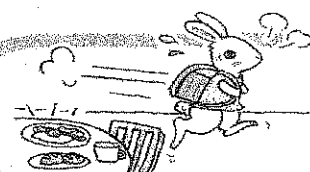
ところが、空気が乾燥している冬に水分補給を忘れると、粘膜が乾き、線毛がうまく動けなくなってしまう。すると、ウイルスが体の中に入り込み、カゼをひきやすくなってしまいます。

冬も水分補給を忘れず、しっかりカゼ予防をしましょう。



元気のアドバイスを描けよう！

困っているしゅんさんに合うアドバイスを線でつなごう。

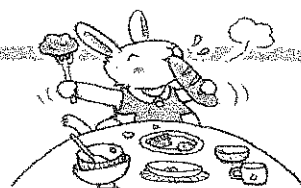


朝ごはんを
ぬいてしまうさ

時間が
なくて

ついつい

食べすぎて
しまうさ

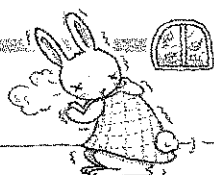


遅くまで
寝てしまうさ

休みの日は

ゲームを
すると

長い時間
続けてしまうさ



体が
冷えてしまうさ

毎日寒くて

カーテンを開けて
太陽の光をあびよう

いつもより10分早く
起きてみよう

時間を決めてタイマーを
かけてみるのは、どう？

お風呂で
ゆっくり温まろう

ひと口30回
かんでいるかな？

見逃さないで！

からだの
サイン

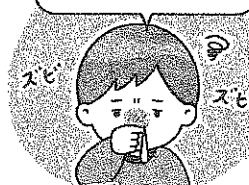
頭

ガンガンする、
ぼんやりする



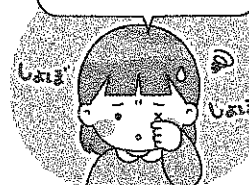
鼻

つまっている、
鼻水が出る



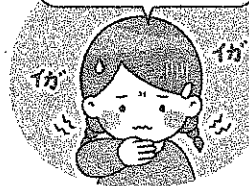
目

しょぼしょぼする



のど

イガイガする



おなか

苦しい、
ゴロゴロする



「疲れているよ」「調子がよくないよ」という
からだからのメッセージかもしれません。

気づいたときは、早めの対処を。

しもやけを予防する 4つの「し」

しもやけの原因は、冷えて手足の先の
血流が悪くなることです。
予防する4つの「し」を覚えましょう。

しっかり防寒

寒暖差が大きいと、しもや
けのリスクは高くなります。
外出時はマフラー、マスク、
耳あて、帽子で暖かく。

心から温まる

お風呂にゆっくり浸かったり、温かいものを食べて、
体の芯から温まりましょう。

湿気をさける

ぬれた靴下や手袋で手
足の冷えがよけいにひ
どくなります。こまめ
に取りかえを。

めつける靴をはかない

ぎゅうくつな靴で、足先の血流
が悪くなります。

しもやけは「しまった」と
なる前にしっかり予防を

背中を
まっすぐに
するだけで

まっすぐに
するだけで



背中をまっすぐにして座るグループ
と、背中を丸めて座るグループに分か
れて一日中課題をこなす
という研究をした
博士がいます。



その結果は？

姿勢のよいグループのほうが、
やる気や注意力があがったそうです。

この研究をしたニュージーラン
ドの博士は、自分がうつむいて歩
く癖があったため、胸を張るよう
にしたら、気分がよくなり、この
研究を思いついたのだとか。

ふだんから背中を丸めがちな人
は、本当にそうなるかどうか、試
してみるのもいいかもしれません。