

# ほけんだより

1月

品川区立城南第二小学校  
校長 森嶋尚子  
養護教諭 前川 莉穂



3学期が始まりましたが、子どもたちの家庭での生活リズムは戻せたでしょうか。これから3月にかけて感染症が流行しやすい時季を迎えます。手洗いやうがいはもちろん、「食事・運動・休養・排便」のリズムを整えて体の抵抗力を高めることが大切です。規則正しい生活を心がけて、病気に負けない体づくりの協力をご家庭でもお願いいたします。

## 定期健康診断の全日程が終了しました！

新型コロナウイルスの影響で延期していた定期健康診断ですが、12月をもって全日程終了することができました。

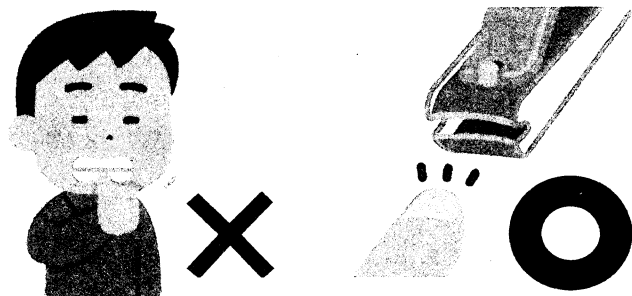
何らかの疾病や疾患があるお子さんに関しては、カラー用紙に印刷してある治癒勧告書をお渡ししていますので、可能な限り早めの受診をお願いいたします。また、今回の定期健康診断で異常は見つからなくても何か疾病・疾患などが隠れている場合があります。お子さんの身体のことで気になることがありましたら、かかりつけの病院の受診をお願いいたします。

## 爪を噛んでいませんか？

定期健康診断の内科検診において、多くの子どもが爪を噛んでいる、と校医の先生から指摘がありました。爪を噛むと爪が短くなり細かい作業がしづらくなったり力が入りづらくなったりします。また、爪と皮膚の間は汚れが溜まりやすくばい菌のたまり場と言われています。爪を噛むことでその菌が体の中に入り、腹痛をおこすこともあります。ご家庭でもお子さんの爪の状況を確認し、もし噛んでいる兆候が見られる場合はご指導ください。

## \* 1月の保健行事 \*

12日 (火)	発育測定	2年
13日 (水)	発育測定	1年
14日 (木)	発育測定	3年
19日 (火)	発育測定	6年
22日 (金)	発育測定	4年
29日 (金)	発育測定	5年



## かぜや感染症を予防しよう

～感染症予防のために～

- 栄養や休養、睡眠を十分にとる
- 人ごみを避ける
- 室内は適度な温度、湿度を保つ
- 外から帰ったら、うがい・手洗いをしっかり行う

湿度の目安は  
50%以上

## 手洗いのポイント この部分こう洗おう！



## ★今年も毎日、朝ごはん

### ・食欲がない人は・・・

夜遅い時間にごはんやお菓子を食べていませんか？寝る前の2時間くらいは、食事をとらないように心がけましょう。

### ・食べる習慣がない人は・・・

1品だけでも少しずつでもいいので、まずは朝ごはんを食べる習慣をつけましょう。自分で作ってみるのも楽しいですよ。

### ・パン、ごはんだけの人は・・・

主菜（肉、魚、卵など）や副菜（野菜、きのこ類）も少しずつ食べましょう。ツナ入りサラダや野菜たっぷりの豚汁は、1品で主菜も副菜もとれるのでおすすめです。

