

保健だより



令和7年1月8日
渋谷区立長谷戸小学校
校長 木下和弘
養護教諭 鈴木彩可

あけましておめでとうございます。2025年が始まりました。
今年1年どんな年にしたいか、それぞれ目標を立てましょう。冬休み
はどのように過ごしましたか？生活リズムがくずれてしまった人は、早起き
して朝日をあびて、体をリセットしてくださいね。
今年度も残り3か月。保健室はみなさんが健康な毎日を過ごせるよう
サポートしていきます。今年もどうぞよろしくお祈いします。



1月14日(火)	発達測定1年生	持ち物：体育着 ポニーテールやお団子は避けてください。
1月15日(水)	発達測定2年生	
1月16日(木)	発達測定3年生	
1月17日(金)	発達測定4年生	
1月20日(月)	発達測定5年生	
1月21日(火)	発達測定6年生	

身長を伸ばすためにどうすればいいの？

①朝食をしっかりとる！

身体をつくる材料がなければ、身長を伸ばすことはできません。

②よく噛んで食べる！

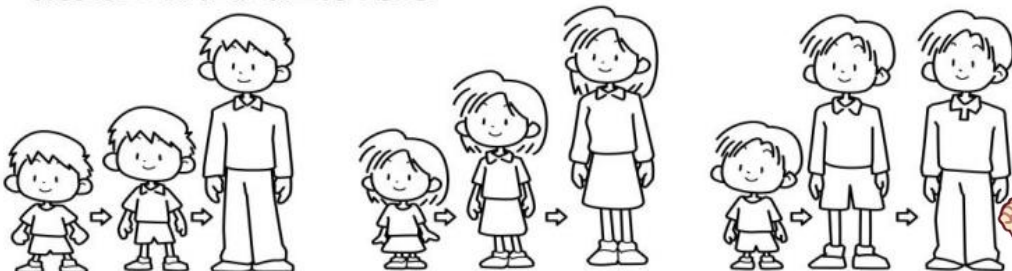
ひと口につき、最低15回は噛むようにしましょう。

③質の良い睡眠をとる！

スマホやゲームを使う人は『〇時以降はスマホを見ない』などのルールを決めましょう。



成長には個人差がある



成長のしかたは人によって違います。毎年同じように背がのび、体重が増える人もいれば、なかなか体格が変わらなかったのに急に大きくなる人もいます。栄養バランスのよい食事をとり、運動をし、休養もしっかりとって、健康的に過ごすことが大切です。



ひび・あかぎれの予防

【原因】

乾燥と寒さで皮膚の表面が乾き、弾力がなくなってできるのがひびやあかぎれです。ひびよりもあかぎれのほうが傷が深く、血が出ることもあります。

【予防】



汚れたままの手はあれやすいので手を洗いをしっかりとしましょう。



洗った手はきちんとふきましょう。



石けんは使いすぎないようにしましょう。



血行がよくなるようにお風呂でマッサージしましょう。



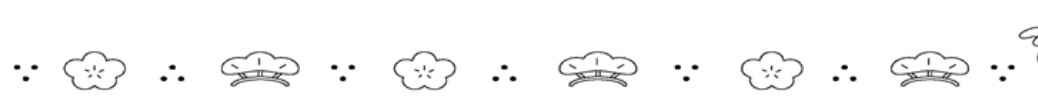
食事でビタミンA・B1・C・Eをとって皮膚を守り、血のめぐりをよくしましょう。



けがをして保健室に来た時に、ハンカチがポケットに入っていない人がいかに多いです！ハンカチはポケットに入れて、毎日とりかえるようにしましょう。そしてしっかり手をふきましょう。



毎日とりかえるようにしましょう。そしてしっかり手をふきましょう。



保護者の方へ

・インフルエンザにご注意ください

寒くなり、風邪やインフルエンザが流行する季節になりました。

医療機関を受診してインフルエンザと診断された場合は出席停止となります。出席停止期間は、発熱等症状が出た日を0日として、発症後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまでです。

もしお子さんが医療機関を受診後にインフルエンザやその他の感染症と診断された場合は、Home&Schoolにて連絡をお願いいたします。

また、登校再開日に学校ホームページ「各種ダウンロード」にあります「出席停止解除願」を印刷・記入し、ご提出ください。ご自宅で印刷できない場合は用紙をお渡しします。

・相談室(スクールカウンセラー)をご利用ください

お子様の事で気になる事やご心配な事がありましたら、ぜひ、相談室をご利用ください。

長谷戸小では2名のスクールカウンセラー(SC)が、お子様の成長を見守っています。『こんな様子が気になる…』『友達とのトラブルが多くて心配…』など気になる事がありましたら、お気軽にご相談ください。お子様のより良い成長と一緒に考えていきましょう。

原則的に火曜日は鈴木SC、金曜日は橋本SCが担当しています。

予約されたい方は担任または養護教諭鈴木まで、電話または来校された際に直接ご連絡ください。